

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Развитие физических качеств у детей 4–5 лет средствами подвижных игр
на занятиях по тхэквондо**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Костромина Алена Юрьевна,
обучающаяся БФ–51z группы
заочного отделения

дата

А.Ю.Костромина

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата

И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Сегал Ирина Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата

И.В. Сегал

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Научно методические основы развития физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо.....	6
1.1. Определение основных понятий.....	6
1.2. Особенности развития у детей 4–5 лет	13
1.3. Особенности развития физических качеств у детей 4– 5 лет	19
1.4. Средства и методы развития физических качеств у детей 4– 5 лет на занятиях по тхэквондо	31
Глава 2. Организация и метод исследования	38
2.1. Организация исследования	38
2.2. Методы исследования.....	39
Глава 3. Анализ результатов исследования и их обсуждение	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	55
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Одной из первоочередных задач в детском саду, является воспитание детей в духе ответственного и осознанного отношения к собственному здоровью, физического развития и физической подготовленности, стимулирования творческой активности. Очевидным является также утверждение о том, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, существенную роль играет оптимальный уровень двигательной активности, а также стиль жизни современных детей и их родителей, образ жизни, среда обитания и уровень жизни, мотивация. Именно в дошкольном возрасте формируются основные качества личности, ключевые социальные навыки - поликультурность, уважение к другим людям, приверженность демократическим ценностям, здоровому и безопасному образу жизни[36].

Принципиальная и актуальная задача современного сообщества содержится в том, чтобы вырастить поколение людей, непревзойденно сочетающих в себе духовное достояние, нравственную чистоту и физическую безупречность. Исключительный смысл при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения. Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, не удовлетворяющие общество, выражаются в резолюциях и постановлениях, которые указывают на важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Отечества, в повышении значения физиологической культуры и спорта, их внедрении в повседневную жизнь [38].

Указывается на надобность определить дело так, чтоб любой человек с молодого возраста был обеспокоен о собственном физическом развитии, владел познаниями в области гигиены и первой медицинской помощи, вел здоровый и сознательный образ жизни. Организация такого обучения и его

постоянное улучшение просит глубочайших комплексных изучений места и роли физиологической культуры и спорта в виде жизни детей школьного возраста, так как конкретно в эти годы закладывается фундамент личности человека, создаются установки, навыки, стабильно сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период складывается известие, энтузиазм к физкультурно–спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физиологического совершенствования [29].

В настоящее время чрезвычайно принципиальна неувязка повышения эффективности учебно–воспитательного процесса. Его разрешено удачно воплотить, используя разные средства, способы, приемы и методы физического обучения, привития нужных умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Педагогический процесс при этом обязан выстраиваться с учетом настоящих психофизических способностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического обучения необходимо основывать так, чтоб он был ориентирован на обучение двигательным действиям, эффективно способствовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал нужные двигательные качества, позитивно воздействовал на психические процессы занимающихся [34].

Учебно–воспитательный процесс физического обучения обязан проводиться с хорошей моторной плотностью, динамично, с использованием оптимальных форм организации занятий, внедрением спортивного оснащения и инвентаря, технических средств обучения. Для достижения указанной цели огромный смысл имеют верный отбор и сочетание способов обучения, в частности, таковых способов, как игровой и соревновательный. Возникновение игрового и соревновательного способов разрешено отметить уже на ранних ступенях развития [30].

Объект исследования: учебно–тренировочный процесс у детей 4–5 летна занятияхпо тхэквондо.

Предмет исследования: методика развития физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо.

Цель работы: обосновать эффективность использования игрового метода в развитии физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо.

Задачи работы:

1. Изучить и проанализировать научно–методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить эффективные средства и методы развития физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо.
3. Исследовать эффективность игрового метода в развитии физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 87 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 50 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Научно методические основы развития физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо

1.1. Определение основных понятий

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (Федеральный закон) [50].

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннего развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (Федеральный закон) [50].

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Показатели физического развития: 1) морфологические (длина и масса тела, осанка, величина жировых отложений и др.);

2) физиологические (параметры деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной и др. систем); 3) развитие кондиционных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы).

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, вид оздоровительной системы, спорт и образ жизни [38].

Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития, физической подготовленности, оптимально соответствующий требованиям жизни [15].

Физическое совершенство подразумевает: 1) пропорционально развитие телосложение; 2) гармоническое развитие физических качеств; 3) высокий уровень физической работоспособности; 4) высокий уровень адаптации к неблагоприятным условиям внешней среды; 5) владение рациональной техникой жизненно важных движений и способность к овладению новыми двигательными действиями; 6) образованность в области ФК.

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [5]. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно–силовые и силовую выносливость.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерилем выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека [29].

Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

Средства обучения – это объекты, созданные человеком, а также предметы естественной природы, используемые в образовательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и обучающихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

Методика обучения – это, как правило, некий готовый «рецепт», алгоритм, процедура для проведения каких-либо нацеленных действий. Ближе к понятию технология. Методика отличается от метода конкретизацией приёмов и задач [26].

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных– с обязательными для всех играющих правилами.

По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, с помощью которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям [6].

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и т.д.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально–волевых качеств. В игре ребенок направляет свое внимание на достижение цели. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. В процессе игры происходит не только упражнение в уже

имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности [26].

Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью,

в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи, поэтому свобода действий ребенок понимает в этих играх. Играя, ребенок не только познает мир, но и преобразует его [14].

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые. Так, в созданной П.Ф. Лесгафтом системе физического воспитания, основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались, как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально–нормального типа». По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствуют духовному развитию человека[7].

Гармоничное развитие происходит при сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий ребенок реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных

игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Мобильную игру можно назвать важнейшим учебным заведением, способствующим развитию физических и умственных способностей, развитию нравственных норм, правил поведения, эстетических ценностей общества [12].

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его [1]. В подвижных играх ребенок, прежде всего, находит отражение не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные (летают как воробушки, взмахивают руками как бабочки крылышками и т.д.). Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер, а когда он вживается в образ, у него включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер [28].

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые

по-разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность [14].

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» и другие требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны [35].

Именно поэтому Г. Гюрджеев в своей школе гармонического развития широко использовал подобные игры. Он считал, что упражнения, требующие по сигналу (команде) остановить движение, сохраняя при этом выражение лица, дают возможность чувствовать свое тело в таких положениях, которые непривычны и неестественны для него, и таким образом расширить индивидуальный набор «штамп движений и поз». Он утверждал, что стиль движений и поз разных народов, классов, эпох, связан с характерными формами мыслей и чувств эта связь настолько тесна, «что человек никогда не может изменить ни образ мыслей, ни чувствования, не изменяя при этом репертуара своих двигательных поз». Доказывая, что автоматизм мыслей и чувств жестким образом связан с автоматизмом движений. Гюрджеев писал: «Мы не осознаем до какой степени наша интеллектуальная,

эмоциональная и двигательная функция взаимосвязаны, хотя в отдельных случаях и можем наблюдать, как сильно наше настроение и эмоциональное состояние зависят от наших поз». (52, 1989, №9). Если человек намеренно принимает позу, связанную с чувством печали или уныния, то вскоре он действительно почувствует печаль и уныние. Точно так же страх, равнодушие и отвращение могут быть вызваны путем искусственного изменения позы. Начатое движение прекращается в игре командой «стоп!». Тело становится неподвижным и замирает в положении, в котором оно никогда не находилось в обычной жизни. В новой необычной для себя позе человек становится способным думать по-новому, чувствовать по-новому, знать себя по-новому. Разрушается круг старого автоматизма [13].

Стоп – упражнение является одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, для чувства и движения. В этих играх особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психические процессы, осуществляют сенсорные коррекции, ролевой тренинг, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы, развивая механизмы эмпатии. Они тренируют мимическую и крупную мускулатуру, а это способствует выбросу эндерфинов (гормон радости), обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма.

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребёнка, подчёркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч [21]. Важное значение имеют игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями. Большая роль отводится этим играм и в работах П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, В.Н. Всеволодского–Гернгросса и др. эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность

коры головного мозга. По данным Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, – это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Игры с элементами соревновательной деятельности требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется [26].

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции. Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно [4].

1.2. Особенности развития у детей 4–5 лет

Это период жизни ребенка можно обозначить как переход от раннего детства к дошкольному. Малыш активно развивается, познает окружающий мир и открывает его для себя с помощью общения со взрослыми и сверстниками.

Ребенок начинает осознавать себя в этом мире и начинает более чутко воспринимать отношение к себе окружающих. В период 4–5 лет у ребенка формируется такая важная черта, как самооценка. Это один из важных показателей развития личности. Процесс формирования самооценки зависит от активного общения с окружающим его миром и в первую очередь со взрослыми. Ребенок копирует поведение родителей, старших братьев

и сестер, особенно поведение, которое получает положительные отклики у окружающих.

Каждый ребенок по природе своей хочет быть хорошим, чтобы заслужить похвалу и высокую оценку. Поэтому важно, как со стороны родителей, так и со стороны педагогов поощрять подобные стремления. Если ребенок поступает хорошо, его необходимо поддержать похвалой, обязательно указав за что именно его хвалят [8].

Однако ребенку 4–5 лет очень трудно оценивать себя критически. Он может сомневаться в своих силах, но признавать свою вину ему пока трудно. В 4 года начинается развитие и созревание эмоциональной сферы: чувства вашего ребенка становятся более глубокими и устойчивыми; радость от непосредственного общения переходит в более сложное чувство симпатии и привязанности. Таким образом, в этом возрасте формируются нравственные эмоций – чуткость, доброта, чувство дружбы и постепенно – чувство долга [19].

К 4–м годам закладывается новое отношение к предметному миру – созидательное, то есть ранее ребенок изучал мир в том виде, в котором мир существовал вокруг малыша. Теперь у ребенка появляется способность и возможность преобразования предметов окружающего мира. То есть в этом периоде жизни идет интенсивное развитие познавательной сферы ребенка.

Следовательно, для гармоничного развития ребенка необходимо не только давать ему новые знания в увлекательной форме, но и максимально уважительно относиться к собственным умственным поискам малыша и их результатам. На пятом году жизни ребенок способен размышлять на темы, не касающиеся непосредственной деятельности и порой приходит к неправильным выводам. Но взрослые должны проявлять интерес к первым интеллектуальным поискам ребенка и уважая их корректировать в нужную сторону [23].

С этого возраста интеллект ребенка способен накапливать фактические знания об окружающем мире, никогда ими не виденные (о животных, машинах, странах и т.д.) С этими знаниями ребенок приобретает определенное отношение к описываемому миру (страх к хищникам, любовь домашним животным и т.д.) [49].

В этот периода жизни дети активно стремятся к самостоятельности, но неудачи порой сильно обескураживают их. И если неудач много, возможно появление чувства неуверенности [25].

Общение ребенка 4-5 лет.

У ребенка появляется большой интерес к ровесникам, и он от внутрисемейных отношений все больше переходит к более широким отношениям с миром.

Отношения со сверстниками в этом возрасте носят четко разделенный характер на «плохих» и «хороших». Эта оценка, как правило, дается на основании мнения взрослых (воспитателей, родителей). Дети дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, ревнуют, помогают друг другу. Общение со сверстниками занимает все большее место в жизни ребенка, все более выраженной становится потребность в признании и уважении со стороны ровесников.

Ребенок стремится к партнерству в играх, ему уже неинтересно просто играть «рядом». Начинают складываться предпочтения по половому признаку. Игровые объединения становятся более или менее устойчивыми.

Наступает период «почемучек»: ребенок начинает задавать массу вопросов. Это происходит потому, что ведущий мотив такого общения - познавательный. Взрослый для ребенка 4 -5 лет основной и непререкаемый источник знаний.

Развитие психических процессов в 4-5 лет.

Восприятие.

В этом возрасте ребенок активно развивает способность восприятия и познания свойств предметов: измерение, сравнение путем наложения и

прикладывания предметов друг к другу. Также продолжается исследование формы, цвета и величины предметов. А также вводятся такие категории как время (время суток, времена года), пространство (верх, низ, далеко, близко), вкус, запах, звук и качество поверхности. Формируется представление об основных геометрических фигурах (круг, квадрат, прямоугольник, овал, многоугольник) [18].

Внимание.

Устойчивость внимания увеличивается. Ребенок способен сосредоточить свою деятельность в течение 15-20 минут. При выполнении некоторых действий он может удержать в памяти несложное условие (инструкцию). Для развития этого навыка ребенку нужно научиться больше рассуждать вслух при выполнении задания. Тогда длительность удержания внимания будет расти.

Память.

Сначала у ребенка этого возраста развиваются навыки произвольного припоминания. То есть ребенок может целенаправленно припомнить картину произошедшего без точных деталей и временных ограничений. Далее развивается способность преднамеренного запоминания, и эта возможность у ребенка усиливается при ясности и эмоциональной мотивации действия, например, запоминание необходимого набора игрушек для игры или «поделка – подарок маме». Важно при заучивании какого-либо материала чтобы ребенок понимал смысл данного материала. Таким образом, можно сказать. Что к 5 годам объем памяти ребенка постепенно возрастает и это дает возможность более четкого воспроизведения выученного материала. Дети способны запомнить поручения взрослых, принять задачу на запоминание.

Мышление.

В это время у ребенка начинает свое развитие образное мышление, с помощью которого дети способны использовать простые схематичные изображения для решения несложных задач (построение по схеме,

лабиринты). Также развивается такое свойство как предвосхищение – способность сказать, что произойдет с предметами в результате их взаимодействия [33].

У детей этого возраста преобладает наглядно-образное мышление, то есть представление предмета или действия с ним, неотрывно от самого предмета. А также находить различия и сходства между предметами.

Появляется способность собрать картинку из 4 частей без опоры на образец. А также, усложняются категории обобщения (фрукты, овощи, одежда, транспорт, мебель, посуда, обувь).

Воображение.

Продолжает активно развиваться. Появляются такие способности как: оригинальность и произвольность (то есть возможность «придумывания» по собственному желанию). Ребенок может сам придумать сказку на заданную тему [34].

Речь.

К 5 годам улучшается произношение звуков и дикция. Ребенок активно пользуется речью, удачно имитируют голоса животных, способны интонационно выделять речь тех или иных персонажей. Развивается грамматика слов. В общении со сверстниками дети используют «ситуативную» речь (относящуюся к происходящей в данный момент ситуации). А при общении со взрослыми «вне ситуативную» (не относящуюся к данной конкретной ситуации, произошедшее в прошлом или будущем).

Увеличивается словарный запас. При описании предметов большая часть определений становится развернутой: 2-3 признака, с элементами сравнения («Блестит как золото»).

В речи появляются простые распространенные и сложные предложения, Объемы рассказов приближаются к объемам 6-7 летнего возраста: в среднем 25 слов [24].

Словарный запас ребенка среднего возраста составляет 1500-2000 слов

Рекомендуемые игры с ребенком 4-5 лет.

Игры на развитие мелкой моторики (сортеры, пазлы, лего, конструкторы разных форм).

Игры на развитие крупной моторики – подвижные игры с крупными игрушками (машины, куклы), спортивные игры (мяч, прыгалка).

Игры на развитие воображения: один предмет – несколько предметов (ложка: меч, лопата, машина и т.д.).

Рольевые игры: магазин, больница, детский сад и т.д.

Творческие игры: рисование (карандашами и красками), пластилин (предпочтительно не очень мягкий), аппликация [14].

Обязательно чтение литературы по возрасту, предпочтительно сказки. Одни и те же произведения могут быть прочитаны неоднократно. Дети в этом возрасте любят повторение и в конце беседа о героях и их приключениях: что было?, что случилось и почему?. Если сказка не большая можно попросить ребенка назвать главных героев и коротко рассказать сюжет. При этом необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску героев (злой, добрый, веселый, грустный, радостный и т.д.) Этот вид вашего общения с малышом хорошо развивает все мышление и речи внутренний эмоциональный мир [17].

Компьютерные игры в этом возрасте пока не рекомендуется.

Физиологические особенности ребенка 4-5 лет.

Средняя прибавка в росте составляет 5-7 см в год, прибавка в весе: 1.5-2 кг. Рост мальчиков в среднем: 100,3см, девочек: 99, 7 см. Вес в среднем 15,9-17.5 кг.

Скелет ребенка в этом возрасте остается достаточно гибким, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим не рекомендуется давать детям физические силовые упражнения. Длительное поддержание неправильной позы может вызвать нарушение осанки.

Сначала развиваются крупные мышечные группы, а затем мелкие, на основании этой особенности формируется образовательная программа. Не

рекомендуется ребенку в этом возрасте длительные занятия с карандашом (большой объем раскрашивания), у ребенка быстро наступает утомление, и он теряет интерес к деятельности.

Частота сердечных сокращений в среднем 87-112 ударов в минуту. Развитие сердечно-сосудистой системы продолжается, сердечная мышца еще не окрепла и легко утомляется при сильной нагрузке. Это может выражаться в покраснении кожных покровов, учащенном дыхании, раскоординированности движений [40].

Происходит активное развитие органов чувств.

Нервная система в этом периоде жизни ребенка еще не совершенна, преобладает процесс возбуждения. И как результат, при изменении привычного уклада жизни, психологических и физических перегрузках часто появляются бурные эмоциональные реакции с последующим несоблюдением норм поведения. В этом возрасте еще трудно просто объяснить ребенку, что можно, а что нельзя. Необходимо постоянно упражнять в нормативных поступках.

1.3. Особенности развития физических качеств у детей 4– 5 лет

Полноценное физическое развитие, дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным доступным ребёнку видам движений, воспитание положительных, нравственно-волевых черт.

Развивать интерес к спорту и к окружающему миру через спорт и физические упражнения. Ведь с помощью занятий спортом, ребенок получает то развитие физических умений и навыков, которые ему так необходимы в жизни [44].

Одним из самых важных этапов в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста являются следующие задачи:

- формирование двигательных навыков и умений;
- дальнейшее развитие двигательных и физических качеств;
- привитие навыков правильной осанки;
- навыков гигиены;
- освоение специальных знаний.

Положительное решение этих задач возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Отбор средств физического воспитания для развития двигательных навыков должен осуществляться на основе общих принципов физического воспитания [41].

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Физические качества очень разные между собой, но каждое из них необходимо для дальнейшего роста ребенка. Без них результатов не будет. Физические качества необходимо тренировать и повышать [15].

Физические качества являются особенно важными в процессе воспитания. Необходимость их обуславливается достижениями результата. С помощью физических качеств и воспитания проявляется волевой характер, личностные качества, сила духа [13].

Физические качества нарабатываются не сразу, это долгий и кропотливый процесс. Обусловленный исследованием и анализом для укрепления и повышение силы мышц, быстроты, скорости, выносливости.

Обучением физическими навыками стоит на первом месте, ведь для приобретения определенными навыками в спорте является первой и важной ступеней для юных спортсменов.

Физические качества детей дошкольного образования опираются на непростую тренировочную работу. Дети приходят неподготовленные и не знают, что такое нагрузки. И на этом этапе необходимо создать благоприятную атмосферу, познакомить детей с процессом тренировки, это может заключаться в раздаче учебных материалов. Дети дошкольного возраста обладают большой подвижностью и малой усидчивостью, поэтому необходимо сконцентрировать внимание на упражнениях, которые вырабатывают внимательность. Ее можно и нужно тренировать, ведь если есть внимательность, то риск получить травмы остается минимальный.

В процессе тренировок организм выполняет сложные физические нагрузки и тем самым вырабатывает устойчивость к нагрузкам в дальнейшем.

Тхэквондо учит не только силе и выносливости, но также обогащает духовный мир занимающегося.

Среди других возрастов дошкольный возраст имеет большое значение, в этом возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

В дошкольном возрасте закладывается многие основы, такие как физическое развитие, здоровья, личность человека. Дети в этом возрасте отличаются гибкостью. Необходимо давать физическую нагрузку для растущего организма. Развивать физические качества, силу, гибкость, координацию [11].

Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Когда происходит тренировка дыхательной мышцы, в результате увеличивается мышца грудной клетки. Это способствует к выносливости организма. Необходимо развивать дыхательную систему для выносливости организма.

Воздействия какого-либо упражнения на тренировке определяется, прежде всего, его положительным воздействием на рост спортивных

достижений. Исходя из этого следует подходить к применению игры, которая способствует повышению эффективности тренировки [19].

Подвижные игры используются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, с определенной целью и усвоением какой-либо информации.

На начальном этапе подготовительного периода для повышения общего уровня функциональных возможностей, воспитанием физических качеств спортсмена, а также с расширением круга его двигательных навыков и умений.

Для этого в практике хорошо используются игры, способствующие развитию различных физических качеств. В игры включаются упражнения, сходные с избранным видом спорта и существенно отличающиеся от него. Параллельно осуществляется морально-волевая подготовка занимающихся. Объем игр для решения задач тренировки в отдельных ее микроциклах может быть увеличен [10].

На втором этапе подготовительного периода ставится задача более углубленного освоения и совершенствования двигательных навыков в избранном виде спорта. Игра по нагрузке снижется, так как второй этап становится более сложным и требуется большей отдачи.

Поскольку подготовительный период завершается активным отдыхом, игры здесь используются для сохранения эмоционального настроения на последующие тренировки. Подвижные игры проводятся в начале или в конце тренировочного занятия и предусматривают сравнительно небольшие физические и психические усилия [10].

Есть игры, как самостоятельный вид упражнений в спортивной подготовке, то игровой метод может быть применен при проведении различных форм тренировки. Примером может служить круговая тренировка, направленная в основном на комплексное развитие двигательных качеств или технических навыков. В игре формируется

взаимодействие с партнером, с помощью игры можно установить контакт и с группой людей [48].

При игровой тренировке дети приобретают навык равновесия. Улучшается ориентировка, ловкость, быстрота мышц и реакция. Без подвижных игр у детей теряется интерес и появляется усталость. Что приводит к тому, что ребенок не будет посещать занятие. И проблема останется актуальной. А задача тренера сделать все, чтобы ребенок заинтересовался процессом тренировок и захотел приобрести, а в дальнейшем улучшить свои физические качества [3].

У детей внимание не устойчивое; они быстро отвлекаются, в связи с чем в этом возрасте необходимо использовать игровые тренировки, они могут быть разного характера, как подвижные, так и со словами и загадками.

При слишком трудных заданиях у детей может наступить утомление. Оптимальные нагрузки должны обязательно учитываться, так как это может привести вред растущему организму.

Чрезмерная нагрузка, является вредными для здоровья ребенка, это может вызвать серьезные изменения как в центральной нервной системе, так и во внутренних органах, нарушить правильный ритм роста и развития. Нагрузка должна быть постепенной и равномерной. Учитываются особенности каждого организма [10].

ФГОС определяет содержание образовательной области «Физическое развитие», которое включает приобретение опыта в различных видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений.

Какие физические качества мы выделяем? И где нам может пригодиться (понадобится) приобретенный опыт, в каких жизненных ситуациях?

Сила– перепрыгнуть через ручей, поднять, сдвинуть что-то тяжелое.

Ловкость– ходить, не задевая препятствия, катание на велосипеде.

Выносливость – проходить большие расстояния, выполнять однообразную работу.

Быстрота – доплыть, добежать до остановки.

Гибкость – дотянуться до чего-то далеко расположенного.

Равновесие – катание на лыжах, коньках, пройти по узкой дощечке, бордюру.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что высокий уровень развития физических качеств помогает в различных жизненных ситуациях. Чем выше уровень развития физических качеств, тем успешнее двигательная деятельность ребенка, тем выше его способность к овладению новыми формами движений, тем выше умение целесообразно пользоваться ими в жизни, повышается самоуважение, уверенность в движениях [9].

Воспитание физических качеств является существенной стороной физического воспитания. Все физические качества являются врожденными, т. е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. Именно в дошкольном возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Воспитание физических качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально–положительного состояния психики; дети проявляют всё большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое,

стремятся к большим достижениям, проявляют творческую самостоятельность. Развитие физических качеств проявляется в конкретных действиях, основных движениях: ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании, игровых и спортивных занятиях. При выполнении любого упражнения, основного вида движения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них [2]. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой. Например, способность к быстроте движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов. Предлагаю рассмотреть развитие физических качеств у дошкольников [16].

Ловкость – это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость развивается в основных видах движений (лазание, в общеразвивающих упражнениях с предметами, с оборудованием, в подвижных играх, в спортивных играх. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных, спортивных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников. Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.). При проведении игр–эстафет (бег между предметами, пролезание в обруч и др.). Для определения ловкости выполняется челночный бег на время [22].

Таблица 1

Возраст	Средний результат мальчики	Средний результат девочки
5 лет	12,7±1,5	13,0±1,5
6 лет	11,5±1,1	12,1±1,0
7 лет	10,5±1,1	11,0±1,0

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время [11].

Быстрота развивается в танцевальных движениях, в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью, на скорость (добежать до финиша как можно быстрее, с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый, а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно–силовые упражнения, выполняемые в процессе организованной образовательной деятельности, в свободной двигательной деятельности, на прогулке: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом нужно использовать индивидуально–дифференцированный подход, учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья. Для определения быстроты дети бегут 30 метров на время [22].

Таблица 2

Возраст	Мальчики	Девочки
4 года	8,5	9,4
5 лет	8,1	8,5
6 лет	7,3	7,8
7 лет	6,5	7,0

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц [22].

Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в общеразвивающих на утренней гимнастике, на занятии, пробудки после сна. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного). Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2—3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2—3 полуприседания, затем — глубокое приседание. Для определения гибкости ребенок выполняет наклон вниз, стоя на скамейке, либо, сидя на полу, отодвигает кубик от себя.

Таблица 3

Возраст	Мальчики	Девочки
4 года	8–10	9–12
5 лет	5–8	8–12
6 лет	7–9	6–11

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.) [18].

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранить равновесие. При выполнении упражнений, смене положений центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилия, чтобы восстановить нужное положение тела. Для дошкольников это достаточно сложно [30].

Равновесие развивается в таких видах движений как ходьба, бег по скамейке, в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.). Для оценки функции равновесия выполняется стойка на одной ноге, другая согнута под углом 90 градусов и отведена в сторону [45].

Таблица 4

Возраст	Мальчики	Девочки
6 лет	9 сек	8 сек
7 лет	10 сек	9 сек

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [51].

Развитие силы мышц может быть достигнуто в общеразвивающих упражнениях с увеличенным весом предметов (набивной мяч, мешочки

с песком и др., с использованием преодоления сопротивления партнера (в парных упражнениях, в упражнениях, включающих поднятие собственной массы (прыжки). Эти упражнения используются на утренней гимнастике, на занятиях, в свободной двигательной деятельности, на прогулке. Следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам–разгибателям. Но нужно обязательно учитывать анатомо–физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания, большое напряжение организма [42]. Нужно постепенно повышать интенсивность выполняемых упражнений, массу предметов (мешочков с песком и др.). Для определения силы мышц живота дети выполняют подъем туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрещены на груди, сесть–лечь. Для определения силы мышц спины дети, лежа на скамейке, удерживают на весу верхнюю часть туловища, ноги зафиксированы. Для определения силы мышц рук и плечевого пояса дети выполняют вис на согнутых руках на перекладине [31].

Таблица 5

1. Сила мышц живота

Возраст	Мальчики	Девочки
6 лет	13–15	14–16
7 лет	15–17	16–18

Таблица 6

2. Сила мышц спины

Возраст	Мальчики	Девочки
6 лет	35	34
7 лет	40	39

Таблица 7

3. Сила мышц рук и плечевого пояса

Возраст	Мальчики	Девочки
6 лет	11,0–17,0	11,0–16,0
7 лет	13,0–20,0	11,0–17,0

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время [27].

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости [39]. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах, во время которых упражнения чередуются с отдыхом. Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются. И это также способствует развитию выносливости. Для определения выносливости выполняется степ–тест. Отслеживается частота сердечных сокращений, способность восстановления пульса [24].

Планируя основные виды движений на занятии, я отмечаю для себя, какое физическое качество сегодня я буду развивать. Какие качества можно развивать в основных видах движений?

Ходьба – выносливость, быстрота, равновесие.

Бег – быстрота, выносливость, ловкость, равновесие.

Прыжки – сила, ловкость, быстрота, равновесие.

Метание – ловкость, сила, быстрота, равновесие.

Лазание – ловкость, гибкость.

Работа по развитию физических качеств невозможна без сотрудничества инструктора по физической культуре, узких специалистов, педагогов. Во время занятий, на прогулке, в самостоятельных играх я обращаю внимание педагогов на тех детей, у кого вызывает трудности какое-либо движение, прошу их провести индивидуальную работу во время прогулки, свободной деятельности, учитывая индивидуальные особенности ребенка, его возможности, обращая внимание на то, как он переносит нагрузку [46].

1.4. Средства и методы развития физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо

Существуют разные, причем обоснованные мнения о возрасте приема в секцию единоборств. Первое, скажем так, классическое, детей в секцию надо брать с 9–10 лет. Когда они подрастут и окрепнут. Их психика будет готова к нагрузкам. Второе, брать надо с 4–5 лет. И начинать заниматься. И причем, оба мнения правильные [13].

Тхэквондо как вид спорта входит в государственные программы образования РФ. Первые официальные первенства России среди кадетов предусматривают участие спортсменов с 12 лет. Спортсмен в 12 лет может попасть в сборную команду России и принять участие в официальных

первенствах Европы и других международных соревнованиях. В 12 лет, спортсмену предъявляются требования, по физической, технической, тактической и психической подготовленности [12].

Учебно–тренировочный процесс, направленный на развития необходимых качеств технологичен и определяется временными параметрами. Физическая подготовка на начальном этапе займет минимум два–три года. Специальная работа (специализация) на рабочие группы мышц займет еще два–три года. Техническая подготовленность спортсменов основана на физическом развитии и постоянных повторениях и отработки базовых техник. На тактическую работу уходит минимум 2 года и в дальнейшем у грамотного спортсмена тактика совершенствуется весь срок спортивной карьеры. Это средний срок, когда спортсмен начинает ориентироваться в правилах соревнований. Вычитаем из 12 лет 5–6 лет базовой работы и получаем минимальный возраст начала занятий с 5 года жизни ребенка. И если мы учтем, что с 10–11 лет спортсмен начинает принимать участие в соревнованиях, то к 18 годам спортсмен имеет соревновательный стаж 7 и более лет. Уже семь лет поединков и тренировок. Не много для начала?

Тхэквондо является сложным координационным олимпийским видом спорта, так же одной из корейских систем самообороны и может быть образом жизни. В целом основу технического арсенала тхэквондо составляют удары руками и ногами, но наряду с этим используется техника бросков, болевого воздействия на суставы, ударов по жизненно важным точкам человеческого тела и др. В спортивной практике используется только ударная техника с применением защитного снаряжения и электронного оборудования в ограниченные зоны поражения [20].

Оставив в стороне философско–этические аспекты, поговорим о технике. Занятия тхэквондо, как видом спорта, как правило, начинаются с обучения технике. Вся техника тхэквондо основывается на скорости движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару

точность. Движения должны быть энергоэкономными и оптимальными с точки зрения биодинамики. Чтобы выработать такой тип движений, необходимо не только понимание их механизма, но и огромная трудоемкая работа по отработке и совершенствованию элементов перемещения, выносов бедра, ударов в различных направлениях, защитных и атакующих действий. Программа обучения тхэквондо состоит из трех обязательных разделов: базовая техника «школа», формальные упражнения «пумсэ», и спарринговая техника «керуги».

Базовая техника – это основные движения, перемещения «степы», атакующие удары и защитные движения, и их комбинации на основе различной техники перемещений [10].

Пумсэ – формализованные комплексы, исполнение которых в тхэквондо стандартизовано.

Керуги – упражнение с партнером, бой с противником. По четко сформированным соревновательным правилам. Причем удары наносятся в полную силу, по разрешенным зонам поражения.

Все три раздела на начальном этапе изучаются параллельно. Перешагнуть ученический уровень в тхэквондо может человек, не только физически хорошо подготовленный (тренированный), но и имеющий развитый интеллект, и определенные черты характера. Эффективным и достаточно быстрым процесс обучения тхэквондо может быть в том случае, если занимающийся способен не только к запоминанию, но также к анализу и самокоррекции.

Теперь давайте попробуем разобраться, что из программы тхэквондо могут усвоить маленькие дети. Отметим при этом некоторые особенности детского восприятия [37].

Обычные дети не способны к сложным логическим построениям. Их уровень мышления так и называется – дологический. Они воспринимают только конкретику. Чтобы восприятие маленького ребенка было четким, т. е. чтобы он запомнил все детали, объем предлагаемой ему информации

должен быть очень небольшим. Ребенок запоминает информацию образно, поэтому она должна быть представлена ему в удобном для этого виде. В каком именно, зависит от способа восприятия конкретного ребенка. Этот способ можно установить путем наблюдения или специальным тестированием для выявления модальности (способа восприятия и запоминания) [17].

По способу восприятия и запоминания люди – в том числе и маленькие дети, у которых это особенно сильно выражено – делятся на так называемых визуалов (воспринимающих в основном зрительно, запоминающих зрительный образ), аудиалов (воспринимающих в основном со слов, запоминающих речевой образ), и кинестетиков (воспринимающих в основном через движение, с хорошо развитой "мышечной" памятью). Есть еще четвертая группа – дискретники, которые не относятся ни к одной из этих групп, но их мало, и в своей практике мы с ними не сталкивались [9].

Когда занятия проводятся в группе, в этой группе всегда будут находиться обладатели разных модальностей. Поэтому на занятиях тхэквондо нужно не только показывать, но и описывать словами каждое движение. При этом нужно использовать понятный ребенку образ. Если кто-то из детей все равно ничего не понимает и делает все неправильно, значит, скорее всего, перед вами кинестетик. Нужно подойти к нему, правильно поставить ему ноги и сделать его руками или ногами требуемое движение, дать ему почувствовать, как работают мышцы. Обязательно надо показать и дать возможность ощутить, для чего это движение нужно. Если движение хорошо прочувствовано, кинестетик запомнит его очень прочно, даже лучше, чем визуал или аудиал, несмотря на то, что "доходит" до него медленнее [43].

Различие модальностей – одна из причин, по которой с детьми можно заниматься тхэквондо продуктивно только в маленьких группах – не более 15 человек на одного тренера-преподавателя или инструктора. Почти каждый ребенок требует персонального внимания и индивидуального подхода.

Учебно–тренировочные занятия с малышами продолжаются не больше часа. Большая часть занятия должна проходить в виде игр, информационную нагрузку надо увеличивать постепенно.

Ребенок воспринимает информацию целостно. Например, совсем маленький ребенок может не понять адресованных ему слов, но общий смысл обращения он скорее всего поймет. Дело в том, что основная часть информации идет невербально, т. е. помимо слов. Малыш в первую очередь воспримет интонацию, мимику, телодвижения, позу (так называемый, "иероглиф тела"), тембр голоса и т. д. Не потому, что ребенок такой умный, а взрослые – дураки, а потому, что анализировать другой слой информации он пока как следует не способен [17].

Из этого можно сделать следующие выводы:

1. Если тренер–преподаватель приходит на учебно–тренировочное занятие в детскую группу в плохом настроении, или плохо себя чувствует, не может сосредоточиться, испытывает негативные эмоции, дети мгновенно это почувствуют, и управлять группой станет невозможно. Поэтому самоконтроль инструктора, который ведет занятия с маленькими детьми, должен быть идеальным [30].

2. Маленьких детей, у которых еще не развит в достаточной мере речевой аппарат – т. е. до 5–летнего возраста – можно, конечно, учить несложным вещам, в том числе и готовить к занятиям тхэквондо. Но такая подготовка может проводиться только индивидуально.

Детское восприятие отличается, как известно, яркостью. Мы говорим: свежесть восприятия. Давайте попробуем проанализировать этот феномен. Что это значит – яркость и свежесть восприятия? На самом деле все довольно просто. У ребенка еще нет картины мира, которая по сути своей является шаблоном. В том числе – шаблоном восприятия. Между воспринимаемыми образами и явлениями ребенок пока не установил связей, поэтому мир кажется странным, удивительным, захватывающе интересным, поэтому

образы буквально впечатываются в память. Вспомните себя: что вам запоминается лучше всего? То, что удивляет и поражает. Что сопровождается сильной эмоцией. Так вот, ребенка удивляет все и все сопровождается эмоциями. Поэтому и впечатления у него яркие. Но то, о чем ребенок уже знает, что это такое, про что ему объяснили, что это – "то-то и то-то", перестает вызывать интерес и привлекать внимание. В детстве шаблоны складываются очень быстро, и они оказываются на редкость прочными [32].

Поэтому, во-первых, на занятиях с маленькими детьми ни в коем случае не должно многократно повторяться одно и то же упражнение в одной и той же форме – вы просто не заставите детей делать его как следует, они будут выполнять его чисто формально, так как уже "все знают" и им неинтересно.

Во-вторых, нужно все-таки постоянно возвращаться к пройденному, показывая детям, что они знают об этом не все – желательно в такой форме, чтобы вызвать у детей удивление или эмоциональный отклик.

В-третьих, если у ребенка уже сложился неправильный шаблон, например, выполнения какого-либо движения, надо поставить его в такие условия, в которых он не сможет использовать этот шаблон и вынужден будет сам контролировать свои действия [36].

Например, если ребенок, выполняя хлесткий удар ногой вперед, не сгибает ногу в колене, можно поставить перед ним препятствие (скамейку) или посадить партнера на определенном расстоянии, при этом так, чтобы ребенок не мог отойти назад – например, чтобы за спиной была стенка. Тогда, чтобы не зацепиться за препятствие, он вынужден будет сгибать колено при махе ногой [14].

Тхэквондо, как мы уже говорили, не относится к простым дисциплинам. Осмысление очень облегчает и ускоряет выполнение и запоминание движений. Чем лучше структурирован у человека процесс мышления, тем легче его учить тхэквондо.

Широко используется и другой способ: постепенное осмысление в процессе выполнения, как результат многократных повторений. Другими словами – "делай до тех пор, пока не поймешь". Но в любом случае, для того, чтобы учиться тхэквондо, понимание необходимо, будет ли оно отправным моментом или появится как следствие [47].

Чтобы у ребенка "пошел" процесс обучения более–менее сложным действиям, необходимо наличие у него:

- контроля внимания (его надо воспитывать);
- контроля своих действий и согласованности их с действиями инструктора
- понятийного аппарата (его нужно сформировать, и для этого ребенку необходим практический опыт);
- логического мышления (большие полушария головного мозга должны пройти процесс формирования, кроме того, ребенку нужно помочь научиться мыслить, а не использовать готовые шаблоны – что проще);
- волевого контроля, или управления намерением (достигается воспитанием и самовоспитанием).

Без этого обучение сложным предметам невозможно. Целостность восприятия и яркость впечатлений – это замечательно. Но без понимания взаимосвязей, без умения дифференцировать и интегрировать – иными словами, разбивать на составляющие и составлять из частей целое, без умения сосредотачиваться ничего в голове не уложится. Поэтому обучаемость у ребенка приходится формировать. Из–за особенностей детского восприятия и мышления обучение детей – процесс намного более трудоемкий и длительный, чем обучение взрослых [13].

Глава 2. Организация и метод исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на основе педагогического эксперимента, на базе ДЮСШ по тхэквондо ВТФ, в период с октября 2017года по октябрь 2018года.

В исследовании принимали участие обучающиеся групп начальной подготовки в количестве 20 человек (мальчики).

В экспериментальную группу вошли обучающиеся группы НП–1 в количестве 10 человек. В контрольную группу вошли обучающиеся группы НП–2 в количестве 10 человек.

Занятия в контрольной и экспериментальной группе проводилось три раза в неделю.

Исследования по теме ВКР проводилось в 3 этапа.

На первом этапе (октябрь 2017года) изучалась научно–методическая литература, формулировалась тема выпускной квалификационной работы. Проводился подбор и анализ доступной литературы по проблеме исследования. Определялись задачи исследования, составлялся план эксперимента, выбиралась экспериментальная площадка. Проводилось планирование игрового метода для развития физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо.

На втором этапе (с ноября 2017 года по апрель 2018 года) проводилось первичное тестирование. В педагогический процесс внедряется игровой метод.

На третьем этапе (с мая 2018 года по октябрь 2018 года) проводились повторное тестирование, математическая обработка полученных данных и анализ полученных результатов исследования. Делались выводы всей проделанной работы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач, были использованы следующие методы исследования.

1. Анализ научно–методической литературы.
 2. Педагогическое наблюдение.
 3. Педагогический эксперимент.
 4. Педагогическое тестирование.
 5. Методы математической статистики.
1. *Анализ научно–методической литературы.*

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса физического развития детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо, как одного из разделов специальной физической подготовки тхэквондистов.

2. *Педагогическое наблюдение.*

Для определения эффективности применяемых средств и методов организовано педагогическое наблюдение, которое проводилось непосредственно на занятиях по тхэквондо. Педагогическое наблюдение позволило оценить эффективность предлагаемой методики развития физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо средством подвижных игр.

3. *Педагогический эксперимент.*

Сущность педагогического эксперимента заключается в следующем: выявить более эффективную методику развития физических качеств у тхэквондистов 4–5 лет средством подвижных игр, провести тестирование и сравнить результаты.

Список подвижных игр приведен в приложении 5.

Комплекс упражнений, способствующий развитию физических качеств, применяемых в контрольной группе:

1. Бег в течение 5 минут.
2. Прыжки.
3. Прыжки в длину с глубокого приседа.
4. Подскоки вверх, двигаясь по кругу, поддерживая высоту прыжка примерно близкую к максимальной.
5. Прыжки через скакалку на полу или на мате.
6. Пхумсе.
7. Сгибание и разгибание рук в различных вариантах.
8. Отжимание от гимнастической скамейки.
9. Катание по полу (земле) набивного мяча (1,5 кг) левой, правой и обеими руками.
10. То же ногами.
11. Из положения сидя на полу, упор сзади поднять обе выпрямленные ноги вверх и опустить.
12. Из положения сидя на полу, упор сзади перекладывать мяч, зажатый голеностопными суставами, справа налево и обратно. Ноги не сгибать.
13. На наклонной доске, опирающейся на шведскую стенку, лежа на спине руками захватить перекладину и носками прямых ног (с помощью воспитателя, если в домашних условиях — родителя) достать ее за головой.
14. Ходьба
 - на полусогнутых ногах
 - в полуприседе
 - в приседе («гусиным шагом»)
15. Одна нога на полной ступне стоит на гимнастической скамейке. Не отталкиваясь от пола разогнуть ногу, стоящую на скамейке (3–5 раз). Затем ноги поменять.

16. Упражнения с набивными мячами в ногах (0,5–1 кг).
17. Стоя на четвереньках толкать впереди себя набивной мяч 5–10 м.
18. Различные упражнения с детскими гантелями.

На тренировочных занятиях в контрольной группе эта программа применялась следующим образом: когда на тренировке шло развитие прыгучести, то тхэквондистам предлагалось 3–4 упражнения и 1–2 упражнения для развития другого качества. На учебно–тренировочных занятиях в этой группе в большей степени использовалось сочетание заданий, направленных одновременно на развитие нескольких физических качеств.

4. Педагогическое тестирование.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

Тестирование проводилось периодически через 6 месяцев (ноябрь, апрель).

Первый тест – бег 30 метров.

Дистанция бега размещается на спортивной площадке с твердым покрытием. Старт высокий. Остановка и ходьба во время выполнения бега не разрешается.

Второй тест – челночный бег 3х10 метров.

Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной в 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладут 2 кубика размером не менее 77 см. Сдающий норму принимает положение высокого старта и берет в руки один кубик. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит с кубиком на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за следующим кубиком, и также переносит его на другой конец 10-метрового

отрезка. В момент, когда второй кубик касается пола, выключается секундомер.

Третий тест – свободный бег в течении 10 минут.

Бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Расчерчивается линия старта, бег выполняется по кругу. По команде «Марш» включается секундомер. После того, как ребенок переходит на шаг, секундомер выключается.

Четвертый тест – подтягивание на перекладине.

Подтягивания выполняется без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц. Результат засчитывается, когда в верхней точке упражнения подбородок находится над перекладиной;

Пятый тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

В горизонтальном положении тело упирается на ладони и на носки ног. При сгибании рук в локтях ребенок опускает туловище вниз, не касаясь пола, держа туловище прямо (не сгибаясь, не прогибаясь).

Шестой тест – подъем туловища, лежа на полу.

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90° , руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ступни закреплены (носки ног под перекладиной гимнастической скамейки или удерживаются партнером). По команде «Марш» энергично согнуться до касания локтями коленей. Обратным движением вернуться в исходное положения до касания лопатками мата. Разгибание и сгибание туловища выполняется без пауз для отдыха.

Седьмой тест – прыжок в длину с места.

Ребенок встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Тренер–преподаватель следит за соблюдением правил. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника. Если прыжок был совершен не прямо, а по диагонали, то проводится перпендикулярная линия от места

приземления к шкале измерения длины. Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях:

–Заступ за линию и ее касание при отталкивании.

–Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.

–Прыжок выполнен с подскока.

5. *Метод математической статистики.*

Результаты исследования подвергались математико–статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Глава 3. Анализ результатов исследования и их обсуждение

Целью нашего педагогического эксперимента было обосновать эффективность использования игрового метода в развитии физических качеств у детей 4-5 лет на занятиях по тхэквондо.

Чтобы получить достоверные результаты в исследовании, является ли комплекс подвижных игр, предложенный нами, эффективным. Были проведены тестирования в начале эксперимента и в конце. На протяжении всего исследования, экспериментальная группа выполняла несколько игр в зависимости от направленности тренировочного занятия.

Анализ результатов, показанных в конце педагогического эксперимента показал, что в процессе тренировочных занятий в экспериментальной группе произошли улучшения по сравнению с контрольной группой, где учебно-тренировочный процесс проходил по программе ДЮСШ. Результаты тестов до начала эксперимента приведены в таблицах 8 и 9, после окончания в таблицах 10 и 11.

Результаты тестирования физических качеств экспериментальной группы в начале эксперимента.

Экспериментальная группа								
№ п/п	Фамилия, Имя	Непрерывный бег в свободном темпе	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Подтягивания на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища лежа на полу	Прыжок в длину с места
1	Босов Максим	600	12,36	15,06	0	20	7	32
2	Варзегов Георгий	600	10,83	14,70	0	30	12	30
3	Дмитриев Богдан	600	11,40	14,50	0	5	10	38
4	Коваленко Петр	471	11,43	17,10	0	9	5	19
5	Коваленко Паел	91	10,87	15,30	0	7	10	16
6	Коростелев Павел	537	12,54	14,20	0	14	15	23
7	Ножков Егор	600	11,04	14,60	0	30	22	29
8	Попков Макар	216	9,82	13,90	1	53	35	48
9	Прокофьев Давид	600	10,64	14,00	2	36	17	45
10	Удинцев Александр	134	13,55	14,80	0	28	17	38

Результаты тестирования физических качеств контрольной группы в начале эксперимента.

Контрольная группа								
№ п/п	Фамилия, Имя	Непечивный бег в свободном темпе	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Подтягивания на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища лежа на полу	Прыжок в длину с места
1	Худяков Егор	129	21,78	21,00	0	6	15	26
2	Перминов Владимир	600	11,29	13,90	0	40	26	39
3	Шишкин Даниил	88	14,29	15,80	0	7	19	17
4	Быков Глеб	600	10,00	14,00	0	29	12	38
5	Крячко Иван	600	15,41	14,70	1	13	18	32
6	Курбатов Данил	571	9,71	18,20	0	21	10	28
7	Нестеров Андрей	382	10,30	15,20	0	25	19	26
8	Сафронов Андрей	401	9,90	14,60	3	20	11	35
9	Чудашкин Лев	598	11,47	13,90	2	18	19	43
10	Черепков Николай	62	12,50	14,20	0	9	9	40

Результаты тестирования физических качеств экспериментальной группы в конце эксперимента.

Экспериментальная группа								
№ п/п	Фамилия, Имя	Непрерывный бег в свободном темпе	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Подтягивания на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища лежа на полу	Прыжок в длину с места
1	Босов Максим	600	11,12	13,55	1	25	9	40
2	Варзегов Георгий	600	9,75	13,23	2	38	15	38
3	Дмитриев Богдан	600	10,26	13,05	1	6	13	48
4	Коваленко Петр	600	10,29	15,39	1	11	6	24
5	Коваленко Паел	456	9,78	13,77	1	9	13	20
6	Коростелев Павел	600	11,29	12,78	1	18	19	29
7	Ножков Егор	600	9,94	13,14	1	38	28	36
8	Попков Макар	485	8,84	12,51	3	66	44	60
9	Прокофьев Давид	600	9,58	12,60	3	45	21	56
10	Удинцев Александр	398	12,20	13,32	1	35	21	48

Таблица 11

Результаты тестирования физических качеств контрольной группы в конце эксперимента.

Контрольная группа								
№ п/п	Фамилия, Имя	Непечивный бег в свободном темпе	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Подтягивания на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища лежа на полу	Прыжок в длину с места
1	Худяков Егор	161	20,69	19,95	1	7	18	31
2	Перминов Владимир	600	10,73	13,21	1	48	31	47
3	Шишкин Даниил	110	13,58	15,01	1	8	23	20
4	Быков Глеб	600	9,50	13,30	1	35	14	46
5	Крячко Иван	600	14,64	13,97	2	16	22	38
6	Курбатов Данил	600	9,22	17,29	1	25	12	34
7	Нестеров Андрей	478	9,79	14,44	1	30	23	31
8	Сафронов Андрей	401	9,41	13,87	3	24	13	42
9	Чудашкин Лев	600	10,90	13,21	2	22	23	52
10	Черепков Николай	327	11,88	13,49	1	11	11	48

Результаты исходных данных уровня развития скоростно-силовых качеств приведены в таблице 12.

Таблица 12

Исходные показатели скоростно-силовых качеств
контрольной и экспериментальной групп

	Экспериментальная	Контрольная
Непрерывный бег в свободном темпе	444,9±16,5	403,1±17,5
Челночный бег 3x10 м	11,4±0,1	12,7±0,4
Бег 30 м	14,8±0,1	15,6±0,2
Подтягивания на перекладине	0,3±0,1	0,6±0,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23,2±1,6	18,8±1,1
Подъем туловища лежа на полу	15,0±1,0	15,8±0,6
Прыжок в длину с места	31,8±1,0	32,4±0,8

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям, показывает, что в тестах статистически достоверные различия незначительны.

Следовательно, можно сказать, что у экспериментальной и контрольной групп почти одинаково развиты физические качества, проявления которых требуется в этих тестах.

Результаты итоговых данных уровня развития скоростно-силовых качеств, приведены в таблице 13.

Итоговые показатели скоростно-силовых качеств
контрольной и экспериментальной групп

	Экспериментальная	Контрольная
Непрерывный бег в свободном темпе	553,9±6,6	447,7±15,9
Челночный бег 3x10 м	10,3±0,1	12,0±0,4
Бег 30 м	13,3±0,1	14,8±0,2
Подтягивания на перекладине	1,5±0,1	1,4±0,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	29,0±1,9	22,6±1,3
Подъем туловища лежа на полу	18,8±1,2	19,0±0,7
Прыжок в длину с места	39,8±1,3	38,9±1,0

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям, выявило наибольшее улучшение результатов в экспериментальной группе в тестах прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, что показывает эффективность примененной методики, направленной на развитие физических качеств у детей 4–5 лет, чем методика, которая применялась в контрольной группе.

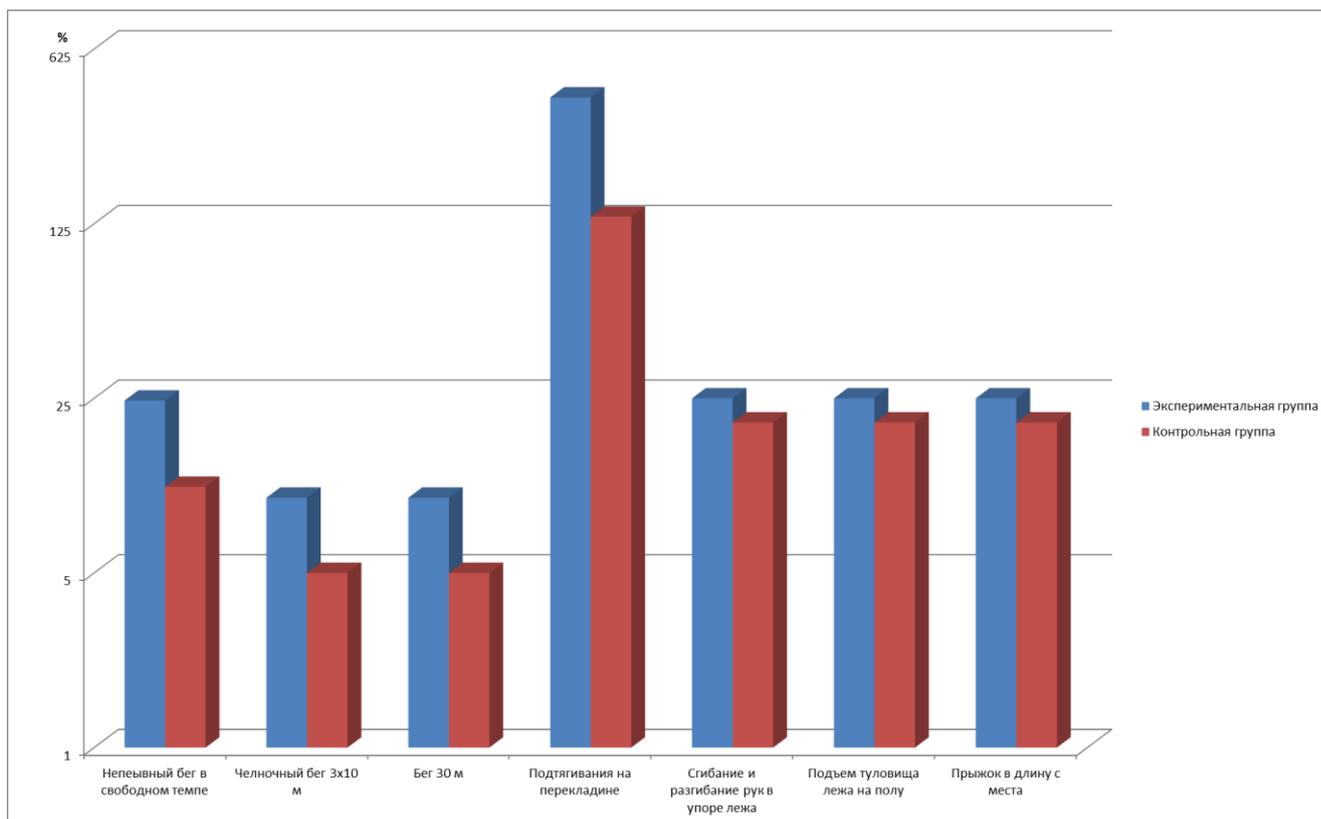


Рис. 1. Прирост показателей физических качеств % соотношении в группах сравнения.

Результаты тестирования показали, что показатели у занимающихся в экспериментальной группе, оказались выше, чем у детей, занимающихся в контрольной группе, где применялась другая программа. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в обеих группах. У детей этой группы тоже в какой-то степени выросли результаты в физических тестах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Известно, что для раннего возраста характерен быстрый темп развития организма. Ни в каком другом периоде детства не наблюдается такого быстрого увеличения массы и длины тела, развития всех функций мозга. Критические периоды в развитии ребенка (по Л.С. Выготскому) — 1, 2, 3 года и 6 — 7 лет. Именно в это время происходят резкие изменения, дающие новое качество в развитии детей.

Существенная особенность раннего детства заключается во взаимосвязи и взаимозависимости состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше болеет, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют его опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитываются внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер. Следовательно, комплексный анализ физической подготовленности детей и позволяет более объективно судить о процессе физического воспитания.

Цель нашей работы заключалась в обосновании эффективности игрового метода в развитии физических качеств у детей 4-5 лет на занятиях по тхэквондо.

В ходе исследования была изучена и проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. Выявлены эффективные средства и методы развития физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо.

В ходе эксперимента исследование показало эффективность игрового метода в развитии физических качеств у детей 4–5 лет на занятиях по тхэквондо.

Дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка.

Анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике свидетельствуют о том, что основное внимание на занятиях физической культуры уделяется обучению основным движениям. В результате дошкольники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие физических качеств.

Перед началом эксперимента на занятиях по тхэквондо дети 4–5 лет двух групп выполняли тесты для подготовки организма к началу эксперимента и освоения техники тестовых упражнений.

Оценке были подвергнуты более 250 игр для 4–5 лет. На основании этого были выявлены подвижные игры с преимущественным развитием физических качеств.

На начало эксперимента группы по всем показателям статистически не отличались.

При сравнении показателей тестов участников контрольной и экспериментальной групп по окончании основного эксперимента отмечается, что приросты показателей в экспериментальной группе выше в начале и в конце эксперимента, чем в контрольной группе.

После проведения исследования физических качеств контрольной и экспериментальной групп было выявлено, что результаты экспериментальной группы превышают результаты контрольной. Также качественные показатели, из таблиц четко видно, в экспериментальной группе превышают качественные показатели в контрольной группе. Особое внимание в исследовательской работе уделялось малоактивным детям.

Физкультурно-оздоровительная работа по данной методике на занятиях по тхэквондо достигла желаемого результата.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания [Текст]: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) учебное пособие [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2003. – 416 с.
5. Бернштейн, И.А. О ловкости и ее развитии [Текст]: учеб. пособие / И.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М.: КНОРУС, 2016 — 312 с. — (Бакалавриат).
7. Василевская, Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы: пособие для учителей начальных классов [Текст] / Е. С. Василевская. — 5-е изд. — Мозырь: Белый Ветер, 2014. — 54с.
8. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков [Текст] / Л.В. Волков. – Киев: Здоровье, 1981. – 116 с.
9. Габриелян, К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 176 с.
10. Гальперин, С.И. Физиологические особенности детей [Текст]: учеб. пособие / С.И. Гальперин. – М.: Просвещение, 1965. – 244 с.

11. Годик, М.А. Спортивная метрология[Текст]: учебник / М.А.Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
12. Голицына, Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников [Текст]: практ. пособие/ Н.С.Голицына, Е.Е. Бухарова. –М.: Скрипторий 2003. – 104 с.
13. Голованов, В.Ю. Методы повышения эффективности техники выполнения ударов ногами таэквондистов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов.[Текст] /В.Ю. Голованов. – М.: РГАФК, 2000.–105 с.
14. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей [Текст] /О.Е. Громова. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128 с.
15. Гужаловский, А.А. Основы методики и теории физической культуры [Текст]: учебник/А.А.Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
16. Ермак, Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят [Текст] /Н.Н. Ермак. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 288 с.
17. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология[Текст]: учеб.пособие / Ю.А. Ермолаев. – М.:СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
18. Железняк, Ю.Д.Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб.пособие/ Ю.Д.Железняк, П.К. Петров. –М.: Академия, 2002. –262 с.
19. Железняк, Ю.Д. Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 272 с.
20. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник /М.Н. Жуков. – М.:Издательский центр «Академия», 2000. – 154 с.

21. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
22. Иванков, Ч.Т. Теория, методика и практика физического воспитания [Текст] / Ч. Т. Иванков, А. В. Сафошин, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова; М–во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Московский педагогический гос. Ун–т". – Москва: МПГУ, 2014. - 390, [1] с. : ил., табл.; 20 см.
23. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник[Текст] / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
24. Карпенко, Е.Н. Плавание: игровой метод обучения [Текст]: учебное издание / Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Е.Н. Кошкодан. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.
25. Кашачкин, В.М. Методика физического воспитания [Текст]: учеб.пособие /В.М. Кашачкин. – 5-е изд., доп. – М. : Просвещение, 1980. –304 с.
26. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: учебник /А.В. Кенеман,Д.В. Хухлаева. –М.: Просвещение, 1985. – 271с.
27. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения [Текст]: учебное пособие / Е.А. Климов. – Ростов–на–Дону: Феникс, 1996. – 512 с.
28. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И.М. Коротков. –М.: Физкультура и спорт, 1971. – 116 с.
29. Коряковский, И.М. Теория физического воспитания [Текст]: учебник /И.М.Коряковский. –М.: Физкультура и спорт, 1998. –271 с.
30. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб.пособие / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

31. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – 320 с.
32. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма [Текст] / А.П. Лаптев. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 79 с.
33. Леонтьев, А.Н. Современная психология [Текст]: учебник / А.Н. Леонтьев. – М.: Просвещение, 1983. – 227 с.
34. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 127 с.
35. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
36. Максимнеко, А.М. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / А.М.Максимнеко. – М.: Физическая культура, 2005. – 534 с.
37. Максимова, С.С. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики [Текст]: учеб.метод. пособие. / С.С. Максимова, А.Г. Щенникова, О.Ю. Дружинина– ФГБОУ ВПО «УдГУ». – Ижевск, 2012. – 208 с.
38. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании[Текст]: учебное пособие / И.В. Манжелей. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
39. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
40. Матвеев, Л.П. Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории [Текст]: учеб.пособие / Л.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
41. Решетников, Н.В. Физическая культура студента[Текст]: учеб.пособие для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176 с.

42. Начинская, С.В. Спортивная метрология [Текст]: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.В. Начинская. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
43. Половников, П.В. Организация занятий школьников по дисциплине “Физическая культура”[Текст]: Учеб.пособие / П.В. Половников –СПбГТУ. – СПб, 1996. – 240 с.
44. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология [Текст]: Учебник для студ. пед. вузов / Ю.И. Смирнов,М.М. Полевщиков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. –232 с.
45. Суслов,Ф.П. Современная система спортивной подготовки[Текст] /Под ред. Ф.П. Суслова. – М.: АСТ, 2005. – 448 с.
46. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 368 с.
47. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье[Текст]: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 140 с.
48. Ториев, А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. – 103 с.
49. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / – М.: ФиС, 2009. – 160 с.
50. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (16 ноября 2007 г.)[Текст] / – М., 2007.
51. Кузнецов, В.С. Физическая культура[Текст]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Список подвижных игр, использованных в ходе эксперимента

А. Общие обучающие игры

1. ПОЙМАЙ ИХ ВСЕХ

Поймать как можно больше человек, которые тренируются в одном ряду, например, позициями или техниками. По сигналу заданный цвет пояса или группа с заданным названием начинает преследовать остальных, которые бегут в определенное место (выбирается из 4-х различных сторон тренировочного зала). Сначала тренер объявляет направление, а затем группу, которая будет преследовать. Если кого-то поймали, они делают 5 приседаний.

2. МЕНЯЮЩАЯСЯ СБОРКА

4 разные группы должны поменяться местами друг с другом, например, я иду на 3-е место, 3-е идет на 4-е и так далее. Группы стоят в колоннах или на матах и начинают по заданному сигналу. Самая медленная группа делает 5 приседаний.

3. БАССЕЙН

В парах каждый партнер находится за пределами бассейна (например, брезента), напротив друг друга. Каждая пара пронумерована от 1 до 4. По сигналу А (например, свисту тренера) дети пробегают через бассейн (в качестве альтернативы – под брезентом на четвереньках), по сигналу В (например, крику) – вокруг бассейна. Тот, кто добирается до места его партнера быстрее, поднимает руку и получает очко. Тот, кто получает больше очков, выигрывает. Проигравший делает 5 приседаний.

4. НАЙДИ СВОЮ ПОЗИЦИЮ СОГИ

Выбранная группа выполняет различные соги Тхэквондо. Вторая группа должна найти заданную позицию. Если кто-то не сможет отыскать соги, они делают 5 приседаний. Если они смогут, они получают букву "с", потом "о",

затем "г", "о", "б", "и", "н". Человек, который получает все буквы первым, становится Согобином и получает награду (например, карту).

5. ПОЛОЖЕНИЕ НОГ

По залу разбросаны следы положений ног при различных позициях Тхэквондо. Дети бегут в случайном направлении. По сигналу (наименование позиции, например, НИУНДЖА СОГИ) они должны вспомнить, где была эта позиция, и они должны как можно быстрее найти её и подтвердить её, встав на позицию. Если кто-то не может найти позицию, он должен сделать 5 приседаний.

6. ПАРКОВКА

Участники ("автомобили") бегут вокруг зала с согнутыми руками и поднятыми локтями, имитируя бамперы. По сигналу все автомобили должны припарковаться в выбранном месте, а затем стоять с раскрытыми руками и сжатыми кулаками, прислоняясь, например, к стене или лестнице. Тот, кто не сможет найти место для парковки, делает 5 приседаний.

7. КРАШ-ТЕСТ

Участники бегают вокруг с положением рук, как в предыдущей игре, пытаются избежать других. По сигналу "КРАШ" они пытаются врезаться в других (осторожно, чтобы не навредить друг другу), по другому сигналу они пытаются припарковаться, как в предыдущей игре.

8. ГРУЗОВИКИ И ЛЕГКОВЫЕ АВТОМОБИЛИ

Игроки бегают вокруг притворяясь грузовыми и легковыми автомобилями. По сигналу "ГРУЗОВИКИ" все грузовики пытаются убежать от легковых автомобилей, которые пытаются столкнуться с ними. По сигналу "ЛЕГКОВЫЕ АВТОМОБИЛИ" роли меняются. По сигналу "РЕМОНТ" все транспортные средства едут на техобслуживание автомобиля, становятся в очередь и захватывают друг друга своими бедрами. Последние 5 автомобилей делают 5 приседаний.

9. АКУЛЫ И ПОТЕРПЕВШИЕ КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ

Акулы лежат на животах, потерпевшие кораблекрушение стоят на матах, располагаясь в случайном порядке по всему залу. По сигналу каждый потерпевший кораблекрушение должен добраться до новых островов и избежать акул. Если к кому-то прикоснется акула, то он должен сделать 5 приседаний. После того, как он закончит это, он возвращается к игре.

10. ВСТАНЬТЕ В ОЧЕРЕДЬ!

Игроки создают группы (6–8 человек) и каждый из них получает номер от 1 до общего числа игроков в группе. Затем все игроки начинают бегать в произвольном порядке. По сигналу (например, "3") все группы должны создать очереди согласно заданному направлению и в строгом порядке, начиная с данного номера (например, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2). Группа, которая выполнит задачу быстрее, побеждает, остальные делают 5 приседаний.

11. БОЛЬШОЙ БУРГЕР

Игроки делятся на группы по 4. Каждый член группы получает номер: 1, 2, 3, 4. Маты лежат в произвольном порядке по залу, один для каждой группы. По сигналу (например, 1, 2, 3, 4 или 3, 4, 2, 1) дети должны добраться до ближайшего мата и сделать бургер, ложась друг на друга животами в указанном порядке, например, 1, 2, 3, 4 или 3, 4, 2, 1.

12. ГИГАНТСКИЕ РАЗНОЦВЕТНЫЕ КУБИКИ

Кубики разбросаны в случайном порядке. Игроки бегают вокруг и стараются не прикасаться к ним. По сигналу цвета они должны как можно быстрее найти кубик с соответствующим цветом. Как только они это сделают, они должны поднять его. Если им это не удастся, они делают 3 приседания.

13. КОЛИЧЕСТВО КУБИКОВ

Игра аналогична предыдущей, но тренер задает число от 1 до 6, а не цвет.

14. РАЗНОЦВЕТНАЯ ПИЦЦА

По залу разбросаны различные круги пиццы. Игроки бегают вокруг. По сигналу (например, синяя пицца) они должны найти подходящий цвет и встать на него. Если кому-то не удастся найти его, то он делает 5 приседаний.

В. Игры на бег

15. ДОГОНЯЛКИ "ВИРУС/НИЖНИЙ–ВИРУС"

Один игрок кладет свою руку на голову и становится вирусом. Он должен поймать других и заразить их, прикасаясь к их ноге. Если кто–то инфицирован, он кладет свою руку на голову и тоже начинает гоняться. Догонялки заканчиваются по сигналу и все, кто поймал вирус, делают 5 приседаний. Другой вариант игры: вирусы держатся за свои «мягкие места», а не за свои головы.

16. ГИГАНТСКАЯ ВОЛНА

Потребуется большой брезент (6х8 или 10х15 м). Тренер и его помощник кладут его на пол. Игроки делятся на группы по 4–6 человек. По сигналу одна группа лежит на брезенте и начинает убежать от гигантской волны, которая пытается завернуть их вовнутрь. Заворачивание производится тренером и его помощником.

17. ШТОРМ

Одна группа держит брезент с обеих сторон, по сигналу они начинают его трясти, имитируя шторм. Другая группа пытается пробраться сквозь бурлящее море и не упасть вниз. Если кто–то падает, они делают 5 приседаний после раунда.

18. ГИГАНТСКИЕ ПЧЕЛЫ И ИХ УЛЬИ

Дети делятся на группы из 3, 4 или 5 человек. Затем тренер выкладывает маты (улей) в круг и помещает каждую группу на один из них. Цель состоит в том, чтобы выбежать из улья и поймать пчёл из другого. По сигналу пчёлы пытаются бежать из улья и пробраться к другому, и достать оттуда пчёл, прикасаясь к ним. Если кто–то попадет, он выходит из игры и садится в середине круга. Пчёлы могут передвигаться по часовой стрелке или против неё, в зависимости от сигнала (например, по свистку или хлопку).

19. ЗЛЫЕ ПОЯСА

Все игроки разбиваются на пары. Тренер выбирает 2–3 из них. В этих парах один игрок будет гоняться с поясом, другой будет убежать. Остальные игроки ложатся на живот в произвольном порядке по залу. По сигналу преследователи пытаются осторожно ударить свою жертву поясом. Убегающие могут спасти, если лягут рядом с другим игроком. Теперь он должен убежать. По сигналу догонялки заканчиваются и тренер выбирает других игроков.

20. БОЛЬШАЯ РЫБАЛКА

Тренер формирует две группы: рыбаков и рыбу. Рыбаки держат пояса ("сети") и пытаются ими поймать рыбу. Если до кого-то дотронется сеть, то он выходит из игры. Тренер может менять группы.

21. ДОГОНЯЛКИ «БЛИЗНЕЦЫ, ТРОЙНЯШКИ, ЧЕТВЕРНЯ»

Игроки формируют группы по 2, 3 или 4 человека. Они держатся за руки и стоят рядом друг с другом. Одна группа должна поймать остальные, но ни один из них не может отделяться. Если группа поймана, они делают 5 приседаний, а затем возвращаются к игре. Тренер останавливает игру и выбирает следующую группу, которая должна будет гоняться.

22. ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ГРАБИТЕЛИ

Тренер формирует группы из 4, 5 или 6 человек. Одна из них становится полицейскими и все они получают палку. Также тренер кладет маты вокруг зала, чтобы имитировать препятствия для всех игроков. Если кто-то случайно наступит на препятствие, они должны сесть и ждать освобождения. Полицейские преследуют грабителей и арестовывают их, ударяя палкой. Если грабитель пойман, он садится и ждет своего друга, который может спасти его, прикоснувшись ногой к его руке. После этого грабитель возвращается к игре. Тренер останавливает игру, подсчитывает количество сидящих грабителей и выбирает другую группу полицейских. Выигрывает группа, которой удалось поймать наибольшее количество преступников.

23. ДОГОНЯЛКИ "ТОРА"

Преследователь должен поймать своего партнера, прикоснувшись к нему с помощью техники торайоп чаги.

24. ЗЛОЙ БЛИН

Один из игроков хватается своего партнера по щиколотку и тянет его по залу, когда тот лежит на спине. По сигналу он отпускает своего партнера и начинает убегать. Блин должен подняться и поймать его в течение 5 секунд. Если блин ловит своего партнера, проигравший делает 5 приседаний. После этого роли меняются. Блин может защитить свою голову, придерживая шею руками.

25. БОЙ ПАЛКАМИ MATSOGIX

Тренер формирует две команды (10+ человек) и отправляет их на их "базы" (например, маты) в противоположные стороны зала. 4–6 человек получают палки и направляются сражаться на поле боя, остальные остаются на базе и ждут своей очереди. Обе команды стараются атаковать противников и ударить их по голове. После того, как игрок получает удар, он быстро покидает поле боя и идёт к тренеру. Он говорит: "В меня попали" и тренер добавляет очко его команде. После этого, данный игрок возвращается на базу и передает палку следующему товарищу по команде, который покидает базу и идет сражаться. После окончания игры тренер суммирует очки.

Выигрывает команда с наименьшим количеством смертельных случаев.

26. БАЗА ТАЕКВОНДИХ

Тренер делит всю группу на 2 команды. Зал делится пополам, с линией посередине, которая обозначает зону захвата (ДОЭОН). Обе команды сидят в ряд, напротив друг друга, одни на первой стороне линии, другие – на второй. За ними, под стеной, создана зона ТАЭОН (поле 2x2 м, выполненное, например, из матов) с большим амортизирующим блоком (КВОН) в середине неё. Цель состоит в том, чтобы захватить КВОН другой команды и принести его обратно в своё поле. Обе команды начинают сидя и пытаются захватить своих противников через линию в своё поле, не вставая. Если кого-то хватают и он пересекает линию, он выходит из игры. Игроки пытаются найти

возможность попасть за линию, не будучи схваченными (например, найдя брешь в обороне другой команды). Если им удастся это сделать, они могут пересечь ТАЭОН и заполучить КВОН. Противоположная команда не может встать на их поле, но они могут, будучи на четвереньках, добраться до этого игрока и прикоснуться к нему. Игрок, к которому прикоснулись, также выходит из игры. Если он попадает в ТАЭОН, он – в безопасности, так как другая команда не может войти в него ТАЭОН. Игрок может схватить КВОН и попытаться вернуться в своё игровое поле (избегая прикосновений противников). КВОН не может быть выброшен. Если игрок достигает цели, его команда зарабатывает очко. КВОН возвращается обратно на исходное место, обе команды снова садятся по обе стороны от линии и начинается ещё один раунд. Игра длится до тех пор, пока одна команда не наберет определенное количество очков.

27. ГИГАНТСКИЕ УШИ

Участники получают звукозащитные наушники и надевают их на головы. По сигналу все игроки бегают по залу и пытаются украсть чужие наушники (всеобщее состязание). Если кто-то теряет свои наушники, он делает 3 приседания и возвращается к игре.

28. ЗАБИЯКИ И ВОРЫ

Тренер делит группу на две подгруппы: забияки и воры. Забияки носят наушники и пытаются мягко толкать людей из противоположной команды. Воры пытаются уклониться от атак и украсть наушники у забияк. Если кто-то теряет наушники или его толкают, они делают 3 приседания.

29. БИТВА АРМИЙ

Тренер формирует группы по 5–6 человек. Каждому члену группы присваивается номер от 1 до общего числа членов. Все команды строят свои базы с использованием матов (размером 2x2 м) и размещают внутри блок – крепость должна быть защищена. По сигналу (например, "1") все "единицы" покидают свои базы и пытаются опрокинуть крепости противников.

Остальные участники команды (в данном примере: "2", "3", "4", "5") должны

защищать свою крепость. Если они терпят неудачу, все они делают 3 приседания. После сигнала (например, "2") роли меняются – теперь "двойки" атакуют, а остальные защищаются.

30. ВЕСЁЛАЯ КОРРИДА

Игроки делятся на пары. Один из них является номером "1", а другой – "2". "Единицы" берут гимнастические мячи с рожками и становятся быками. "Двойки" являются тореадорами. По сигналу все быки атакуют всех тореадоров. Если тореадор получает удар мячом, он делает 3 приседания и продолжает играть. По сигналу роли между быками и тореадорами меняются. Рекомендуется использование весёлой фоновой музыки.

С. Игры на прыжки

31. ХВОСТ ДРАКОНА

Тренер закрепляет петли веревки на лестнице, захватывает другой конец и протягивает веревку через зал. Игроки стоят под стеной и пытаются перепрыгнуть через движущуюся веревку (хвост дракона). Если она до них дотронется, они делают 5 приседаний.

32. ДОРОГА МЯЧА

Тренер формирует две группы игроков. Первая из них сидит парами напротив друг друга по обе стороны дороги. Партнеры перекатывают мячи друг к другу через дорогу (не бросают), а вторая группа пытается пробраться через дорогу мяча, чтобы он их не коснулся. Если в кого-то попадают, он делает 5 приседаний после бега. Если в кого-то попадают дважды, тогда 10 приседаний и так далее.

33. ЗЛОЙ ПОЯС

Один из партнеров сидит и перемещает пояс с меняющейся скоростью. Другой партнер пытается перепрыгнуть через пояс, чтобы тот его не задел. Каждое попадание – одно приседание.

34. ПРЫГУН НА ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫХ НОГАХ

Один из партнеров сидит с широко расставленными ногами и двигает ими, как ножницами. Другой партнер реагирует и пытается прыгнуть между ног или за их пределами.

35. УВЕРНИСЬ И ПРЫГАЙ

Один из партнеров держит палку и перемещает её на уровне лодыжки или головы своего партнера. Тот, кто уворачивается, должен прыгать или приседать, чтобы избежать удара. Если партнер с палкой показывает свою руку, другой должен толкнуть её. Если партнер с палкой кладет свою руку на живот, другой должен ударить её с помощью йоп чаги. Если он получает удар палкой, он должен сделать 1 приседание.

36. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ

Партнеры стоят напротив друг друга. По сигналу они начинают бежать навстречу друг другу. Один из них должен неожиданно остановиться в полуприседе и разрешить другому перепрыгнуть через него. Смысл в том, чтобы остановиться динамично так, чтобы у партнера было время отреагировать.

37. ПРЫГАЮЩИЕ СОГИ

Игра в догонялки – убегающий пытается спастись, прыгая от левой гуннунсоги к правой гуннунсоги и производя блокировку, преследователь пытается его поймать, прыгая от левой гуннунсоги к правой гуннунсоги и пытаясь нанести удары первым. Партнеры начинают с расстояния 2 полных позиций. В качестве альтернативы, партнеры взамен используют ниунджасоги, но разница в том, что убегающий стоит напротив преследователя или сбоку от него и отпрыгивает с блокировкой, а преследователь прыгает вперед с ударами.

38. ПРЫГАЮЩИЕ РУКИ

Партнеры стоят напротив друг друга и пытаются прыгать, хлопая по поднятой ладони друг друга, например, на высоте головы, живота, ниже пояса, при скрещивании, справа налево, слева направо и так далее.

39. ПРЫГАЮЩИЕ ЧАСЫ (для 3 человек)

Один из игроков сидит с широко расставленными ногами, остальные два пытаются споймать друг друга. Они бегают по часовой стрелке и перепрыгивают через ноги. Если убегающего поймают, он делает 3 приседания. По сигналу преследователь и убегающий меняются местами.

40. ХЛОПКИ

Тренер прыгает на одной или обеих ногах и хлопает в разной последовательности. Дети пытаются повторить хлопки и в то же время прыгать.

41. СРАЗИСЬ С ОДНОНОГИМ ПИРАТОМ

Один из партнеров одной рукой держит второго за ногу. Одноногий партнер пытается защищаться и прикоснуться к голове оппонента. Тот, кто держит, может использовать вторую руку для блокировки и также пытаться коснуться головы оппонента.

42. ПРИКОСНИСЬ К ЛОЖНОМУ ЗЕРКАЛУ

Один партнер находится в боевой позиции и шагает. Другой стоит за ним и толкает одну из его конечностей (руки от плеч или ноги от голени). После того, как партнер ощущает прикосновение, он должен толкнуть или ударить ап чаги с помощью этой конечности. По сигналу человек, который находился сзади, становится впереди другого. Теперь он не толкает, а вместо этого показывает конечность (он ударяет или толкает). Партнер должен толкнуть или ударить с точно той же стороны тела. По сигналу роли меняются.

43. ПОЛЯРНЫЙ МЕДВЕДЬ И ПИНГВИНЫ

Игровая зона должна быть ограничена. Тренер кладет маты близко один к другому в произвольных местах, имитируя льдины. Он также становится полярным медведем и начинает гоняться за пингвинами (игроками) с одной льдины на другую. Если нога медведя прикоснется к пингвину, последний покидает игру, делает 5 приседаний и возвращается. Каждый раунд медведем становится другой человек.

44. ЩЕНКИ И ДЕТИ

Альтернативный вариант предыдущей игры. Тренер делит детей на три группы. Две из них являются щенками, которые могут передвигаться только на четвереньках, как по льдинам, так и по полу. Они могут прикасаться к бегающим руками и ногами. Бегающие должны прыгать с одной льдины на другую. Если к ним прикоснуться, они делают 3 приседания и продолжают играть.

45. ВТОРЖЕНИЕ НЛЮ

Одна группа сидит на гимнастических мячах – они являются НЛЮ с гигантскими кораблями, которые пытаются прыгать на них и преследовать людей. Люди убегают прочь и стараются, чтобы к ним не дотронулись НЛЮ (ногой или рукой). Важно, чтобы игровая зона была ограниченной.

D. Игры на удары ногой

46. СЛЕПОЙ МАСТЕР

Один из партнеров закрывает глаза – он становится Слепым Мастером. Другой партнер стоит перед Слепым Мастером. Он должен прикоснуться к нему ногой, а затем быстро увернуться от ответной атаки (Мастер сразу же после касания должен нанести удар любым способом и в любом направлении). Если игрок не смог уйти от удара, он делает 5 приседаний. По сигналу напарники меняются ролями.

47. СЕРДИТЫЙ КУРОК

Оба партнера встают друг перед другом. Один из них пытается прикоснуться к другому в живот (курок). После того, как его курок сработал, партнер должен нанести удар любым способом, сразу после нажатия. Второй партнер должен быстро отступить, чтобы избежать прикосновения. Если он не смог уйти от удара, он делает 5 приседаний.

48. ПОДРАЗНИ МЕНЯ!

Один партнер стоит позади другого и дотрагивается до него пальцем. Второй партнер должен выполнить прием, в зависимости от части тела, до которой дотронулся его партнер: нога – ап чаги, голова –нерио чаги, плечо –долио чаги, спина – тора йоп чаги, ягодицы –йоп чаги.

49. ТОРЕАДОР

Один из партнеров становится быком, он вытягивает руки вперед и сжимает пальцы вместе. Другой партнер становится тореадором. Бык наступает на своего партнера и тореадор должен уклониться от атаки и ударить быка по ягодицам приемом долио чаги (мягко)

50. АТАКА СЁГУНА

У партнера А меч (мягкая бита). Партнер Б блокирует атаки меча. Если партнер Б поднимает свой меч обеими руками и шага вперед (можно с выкриком), партнеру останавливает противника приемом «йоп чаги» на уровне живота.

51. «ТОРА ЙОП» – ЛАПЫ

Один из партнеров стоит в шаге, руки вместе выпрямлены перед собой. Другой партнер пытается коснуться рук противника своими руками (опираясь на бедра) или приемом «тора йоп чаги». Если ему удастся достать партнера ударом ноги, другой партнер делает 5 приседаний. Если он достает партнера рукой, ничего не происходит, и игра продолжается. Если ему не удастся прикоснуться, партнеры меняются ролями.

52. ДВОЙНОЙ НАКОНЕЧНИК

Группа образует пары. Два партнера держат ремни друг друга. Одна пара начинает преследовать другие пары и пытается прикоснуться к ним. Если до пары прикоснулись, она также начинает преследовать другие.

53. БОРЬБА НАД ЛИНИЕЙ

Два партнера борются, над какой-либо линией между ними (например, пояс). Оба партнера пытаются достать ногой до любой части тела своего противника. На линии лежат также две биты: черная и белая. По сигналу тренера «Белая!», партнеры должны быстро схватить биту, побеждает самый быстрый, другой делает 3 приседания. То же самое по сигналу «Черная!».

54. БИТЫ ПРОТИВ НОГ

Один из партнеров держит биты в обеих руках и пытается ударить своего противника по голове. Другой партнер пытается ударить его в любую часть тела. Тот, кто пропускает удар, он делает 3 приседания.

55. ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ТЕЛОХРАНИТЕЛИ

Игра для групп из 3–х человек. Один игрок становится террористом, а два других – телохранителями. Телохранители пытаются защитить господина Президента (например, блоком, коробкой и т.д.) от удара ноги террориста. Если они терпят неудачу, они делают по 3 приседания. По сигналу партнеры меняются ролями.

56. ПАРЕНЬ СЗАДИ / ЗАДИРА

Игра для групп из 3–х человек. Два игрока стоят один за другим. Парень Сзади держит своего партнера за пояс сзади. Партнер спереди защищает Парня Сзади от третьего игрока, Задиры, который пытается ударить Парня Сзади в его ... зад :). Оба партнера могут ходить и разворачиваться, чтобы избежать ударов ногами. Если побеждает Задира, партнеры делают по 3 приседания.

57. МУМИИ

Для этой игры требуются натянутые веревки. Игроки образуют пары. Один из партнеров связывает другого веревкой, оставляя свободными только ноги. Затем он идет к тренеру, который связывает его. Потом начинается состязание мумий – один партнер преследует другого, пытаясь ударить его ногой. После этого встают и борются аккуратно только ногами. После этого вся группа образует колонну и делает комбинацию Таэквон–до со связанными руками.

58. МУМИИ, ЧАСТЬ 2

Аналогичная игра, но на этот раз у партнеров связаны ноги. Они гоняются друг за другом в прыжках, а затем сражаются только с помощью рук, после чего делают комбинации Таэквон–до.

59. ОХОТНИКИ

Одна половина группы становится охотниками, другая половина – дичью (кролики). У охотников есть мягкие шары (пули), которые они используют, чтобы попасть в бегущих кроликов. Шары нельзя бросать, а только пинать ногами. Если в кролика попадает шар, он переходит в «госпиталь» у стены, делает 5 приседаний, а затем возвращается к игре.

Е. Игры на четвереньках / лежа

60. СЛИЗНИ

Одна половина группы – слизни, они лежат на земле на животах. Другая половина – бегуны. Бегуны могут бегать, и слизни только ползать, ходить на четвереньках и перекатываться. Слизни должны коснуться руками как можно больше бегунов, насколько это возможно. Бегун, до которого дотронулись, стоит в позиции, заданной тренером и ждет «оживления». Команда, которая набирает больше пойманных бегунов, выигрывает.

61. ПАУКИ

Игра похожа на предыдущую, только слизни становятся пауками. Они сидят на полу, ходят по-паучьи, и должны коснуться бегунов ногами.

62. СЕРДИТЫЕ ПОНИ

Игра похожа на предыдущую, только на этот раз слизни становятся пони. Они ходят на четвереньках и стараются лягнуть бегунов, как это делает пони.

63. ЗЛАЯ СОБАКА

Один партнер становится собакой – он лежит на четвереньках, другой партнер дотрагивается до головы собаки. Собака пытается схватить своего противника за ногу, не пытаясь заблокировать себя от прикосновения к голове. Если ему удастся, второй партнер делает 3 приседания.

64. УМНЫЕ ПЕРЕКАТЫВАНИЯ

Игра для групп из 4–х человек на небольшом участке (например, 3х3 м). Один игрок перекатывается, стараясь коснуться всех противников ногой или рукой. Тот, до кого он прикоснулся, становится вне игры. Если игрок на земле ловит всех противников, они делают по 5 приседаний. По сигналу следующий человек начинает перекатывания, и игра продолжается.

65. ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ПОНИ

Один из партнеров лежит на спине с поднятыми ногами. Другой стоит и пытается прикоснуться к животу лошади (руками или ногами, в зависимости от правил). Лошадь может защищаться ногами. В другом случае, лежащий партнер может попытаться ударить хлопущку для мух, которую держит партнер над ним приемом «долио чаги» и вернуться к обороне по сигналу.

66. ДВЕ БАШНИ

Вся группа делится на две команды. Обе команды пытаются подползти к блоку соперника и сбить его. Они могут держать или блокировать друг друга, но никто не может вставать. Команда, которой первой удается сбить блок, побеждает, другая команда делает по 5 приседаний.

67. ДАВИД И ГОЛИАФ

Один партнер стоит на коленях и атакует своего противника кулаками. Другой стоит и пытается ударить стоящего на коленях. Если стоящий партнер получает удар, он делает 5 приседаний. Если партнер на коленях получает удар, он делает 5 отжиманий.

68. БИТВА РОБОТОВ

Игра для пар. Оба партнера (роботы) стоят на четвереньках, но животами вверх (как пауки), с поднятыми бедрами. Оба пытаются коснуться друг друга в живот. Робот, который получает удар, ломается и делает 3 приседания.

69. «ЧТО–ТО МЕШАЕТ»

Один из партнеров лежит на животе и держит лодыжку своего партнера. Другой партнер пытается пройти как можно дальше с балластом. По сигналу, они меняются ролями, партнеры возвращаются в исходное положение и начинается очередь второго партнера. Побеждает тот, кто продвигается дальше.

70. КРОКОДИЛ И ОХОТНИК

Один из партнеров лежит на животе, он становится крокодилом. Другой бегаёт вокруг него и старается ударить его по ягодицам, а затем убежать,

прежде чем крокодил дотронется до него ногой или рукой. Если крокодил дотронулся до охотника, последний делает 5 приседаний.

71. ЯЩЕРИЦЫ

Правила такие же, как в игре СЛИЗНИ, только слизни получают диски (языки ящериц), которые они используют, чтобы дотронуться до бегунов.

Ф. Игры с тулями тхэквондо

72. ПОДСЧЕТ ТУЛЕЙ

Группа выполняет обычные комбинации тхэквондо. В то же время тренер показывает номера при помощи пальцев. Ученики считают их и после комбинации говорят общую сумму. Если кто-то дает неправильный ответ, он делает 5 приседаний.

73. ТУЛЬ ОДНОЙ РУКОЙ

Вся группа выполняет выполняет комбинацию, но с одной рукой за спиной, сначала левой, затем правой. В другом случае, они держат нос правой рукой или поднимают руку вверх. Если кто-то совершает ошибку, они делают по 5 приседаний.

74. БОЕВОЙ ТУЛЬ

Комбинация выполняется с кинжалом или мечом.

75. ТУЛЬ В ПРЫЖКЕ

Комбинация выполняется в прыжках.

76. ТУЛЬ ЛЕЖА

Начало комбинации выполняется лежа на спине.

77. ТУЛЬ ПОД ВОДОЙ

Комбинация выполняется при задержанном дыхании. Рекомендуются короткие, простые комбинации.

78. ЗЕРКАЛЬНЫЙ ТУЛЬ

Комбинация сначала выполняется в парах. Один из партнеров делает обычную комбинацию, второй зеркально повторяет приемы первого.

79. ТУЛЬ С ЧТЕНИЕМ

Комбинация выполняется одновременно с произнесением имен соги, например, гоннун, аннун вместо выдоха. В качестве альтернативы студенты выкрикивают номер приема и считают их при выполнении комбинации.

80. СВЯЗАННЫЙ ТУЛЬ

Комбинация выполняется с коленями, связанными поясом.

81. ДВОЙНОЙ ТУЛЬ

Партнеры в парах стоят друг за другом и выполнять комбинацию. Партнер спереди выполняет технику приемов в позиции, руками и ногами, другой выполняет только позиции.

82. ТУЛЬ В ТОЛПЕ

Один человек делает комбинацию, в то время как другие 3 или 4 стоят вокруг него, имитируя толпу. Тем не менее, они не могут дотрагиваться до него.

Они могут только отвлекать своего партнера.

83. СЛЕПОЙ ТУЛЬ

Комбинация выполняется с закрытыми глазами, начиная с лежачего положения.

84. СКОРОСТНОЙ ТУЛЬ

Комбинация выполняется как можно быстрее.

85. ТУЛЬ С ЧТЕНИЕМ РЭПА

Студенты вместо выдоха ритмично произносят слова: «Ниундзясоги, согни ноги, гоннумсоги, спину прямо! Сожми кулак, делай синус, повторяй это всё время!»

86. ЭСТАФЕТНЫЙ ТУЛЬ

3 или 4 человека выполняют фрагменты комбинации один за другим. По сигналу, следующий человек продолжает комбинацию с той позиции, на которой остановился предыдущий партнер.

87. ТУЛЬ С ШИНОЙ

Студенты выполняют комбинацию и замирают по сигналу «СТОП!». Затем они имитируют спускающуюся шину. После этого они «надуваются» снова, продолжают комбинацию и спускают воздух снова.

88. ТУЛЬ С ГНОМАМИ

Комбинация выполняется сидя на корточках.

89. ОПРОКИНУТЫЙ ТУЛЬ

Ученики начинают комбинации лежа на полу.

Ж. Игры на силу

90. ПИРАТЫ

На матах, придвинутых друг к другу собираются пираты А. Пираты Б стоят снаружи. Пираты пытаются захватить пиратов Б на «корабль», а пираты Б пытаются столкнуть пиратов в море. Тот, кого схватили/столкнули, становится вне игры. Через некоторое время раунд заканчивается, побеждает команда, которая захватила/столкнула больше пиратов, другая делает по 5 приседаний.

91. ПОДЪЕМ НА БОРТ КОРАБЛЯ

Игра для пар. Оба пирата стоят на корабле (например, на мате) и пытаются столкнуть друг друга в «воду».

92. СИЛЬНАЯ МОРСКАЯ АРМИЯ

Игроки по сигналу начинают лезть вверх по веревке, прикрепленной к лестницам, лежа на спине.

93. НЯНЯ

2–3 «ребенка» пытаются покинуть «манеж» (выбранное место в зале) и добраться до «горячего уюга» (отмеченная линия). Дети сидят и перемещаются, используя ягодицы. Няня приносит своих детей обратно в манеж. Один раунд длится 15 секунд. Если няне удастся уберечь младенцев от прикосновения к уюту, она становится супер-няней :).

94. ЧЕРЕПАШКА

Один из партнеров лежит на животе, а другой пытается перевернуть его на спину. Все приемы разрешены, но нельзя ударять.

95. ФБР И УБИЙЦЫ

Игра для групп из 4–х человек. Один из них становится убийцей, остальные – агентами ФБР. Убийца убегает, а агенты должны поймать его, захватить и

повалить на землю. По сигналу тренера следующий партнер становится убийцей.

96. ЛОГОВО ДВУХ ХОМЯКОВ

Две команды (сидя на ковриках 3х3 на противоположных сторонах зала) должны собрать как можно больше пищи (блоки, шарики, биты и т.д.) и принести их в логово. Хомяки могут также красть пищу друг у друга и защищать свои логова. По сигналу, все хомяки стоят на месте. Выигрывает команда, которая собрала больше еды к этому времени.

97. ЛАССО

Оба партнера держат свои ремни обеими руками и пытаются поймать своего противника при помощи своего «лассо». Каждый пойманный делает 5 приседаний. По сигналу игрок, который был пойман несколько раз, кладет пояс вокруг спины своего партнера и тянет его вокруг зала в течение 20 секунд.

98. ЛОВУШКА

Один партнер оборачивает свой пояс вокруг груди своего противника, имитируя ловушку. Второй пытается быстро ударить его открытой ладонью, пропуская его через пояс. Держащий пояс должен затянуть пояс в нужное время.

99. ЗАВАЛ

Один партнер лежит на животе, держась за пояс руками. Другой лежит на нем, имитируя большое бревно. Партнер под бревном должен избавиться от него.

100. ГЕРКУЛЕС И БЫК

Игра для группы из 3 или 4-х человек. Один из них становится быком и использует свою дубинку, чтобы кольнуть других игроков, в то время как они пытаются увернуться или блокировать атаки. По сигналу тренера бык становится Геркулесом и начинает бить своих противников своей дубинкой.

101. ЗАБЕРИ МЕЧ

Все игроки кладут свои мечи на спину или спереди и держат их поясом. Затем они начинают бегать по залу, пытаясь схватить чужие мечи и помешать им взять собственный меч, увертываясь и вращаясь (свободно для всех). Каждый раз, когда они теряют свой меч, они делают 5 приседаний.

102. МАЛЕНЬКИЕ СИЛАЧИ

Пара игроков держит длинный шест в одной руке (левой или правой) на обоих концах. Между ними отмечается линия из пояса. Оба игрока пытаются вытолкнуть своего противника через линию или отпустить шест.

Проигравший делает 5 отжиманий.

103. ЖАДИНА И СИЛАЧ

Игроки образуют группы из 3–х человек, каждый получает номер: 1, 2 или 3. Игрок номер 1 захватывает мяч или блок, игроки 2 и 3 пытаются забрать его от жадины. Жадина может использовать оружие, а также ноги, чтобы удержать свое сокровище. После прибл. 20 секунд, если игроки не успевают забрать сокровища, они делают по 5 отжиманий. Если жадина теряет свое сокровище, он делает 5 отжиманий.

Н. Игры на бросание

104. МОИ ДРАГОЦЕННОСТИ (с использованием мягких блоков в 4–х командах)

4 команды владеют сокровищами и пытаются украсть сокровища других команд и удержать свои собственные как можно дольше.

105. ЦВЕТНЫЕ СНЕЖКИ (с использованием шаров)

Игра для пар. Оба партнера могут держать только один шар одновременно. Они используют его, чтобы ударить своего противника по любой части тела, они могут использовать свои руки для блокировки. Каждый удар означает 3 приседания.

106. ТОЧНОСТЬ НОГ

Каждый партнер должен ударить своего противника шаром, однако они должны ударить его ногой, а не бросать его. Если противник получает удар, он начинает преследовать атакующего.

107. БОЛЬШАЯ ЧИСТКА

Две команды убирают свои комнаты и сбрасывают мусор в комнату команды напротив. По сигналу все игроки стоят на месте. Побеждает команда, у которой оказывается меньше мусора в комнате!

108. ВЕЛИКАЯ БИТВА

Две команды, разделенные линией, бросают шары или мягкие блоки другой команде. Если игрок получает удар напрямую, он выходит из игры. По сигналу окончания битвы, если кто-то бросает что-либо после этого сигнала, их команда автоматически проигрывает! Побеждает команда с большим количеством уцелевших игроков.

УДАРЫ!

I. Игры с использованием ремней (ти)

109. УМНАЯ МЫШЬ

Все игроки кладут свои ремни в штаны сзади в виде мышинового хвоста. Затем они начинают бегать и пытаются наступать на хвосты других игроков. Если чей-то хвост попадет, тот делает 3 или 5 приседаний.

110. НОЖНОЙ ХВОСТ

Игра аналогичная предыдущей, только на этот раз пояс привязан вокруг одной ноги, левой или правой.

111. ЛАССО – ПОЙМАЙ МУСТАНГА

Игроки разбросаны по всему залу. Они держат свои пояса (один конец в левой руке, другой конец – в правой). Они бегают и пытаются поймать других своим лассо. Если кто-то попадет, те делают 5 приседаний.

112. ЛОВУШКИ

Вся группа разбросана по залу. Команда А лежит на животе и держит свои пояса, имитируя ловушки. Игроки из команды Б бегают и наступают на ловушки, а члены команды Б пытаются поймать их, затягивая ремни.

113. ЗАПУТАННЫЙ ТУЛЬ

Комбинация тхэквондо, которая выполняется с коленями, перевязанными ремнем.

114. ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА

Игра для групп по 4 человека. Один игрок держит свой пояс за один конец и крутит им вокруг. Другие игроки должны убежать от него и не попасться. Каждый улов означает 3 приседания. По сигналу следующий человек крутит ремнем.

115. СЛАБЫЕ ЛЫЖИ

Игра для пар. Один игрок стоит на лыжах – вытянутых поясах, его и своего партнера. Второй игрок осторожно толкает своего партнера и бежит. Лыжник должен последовать примеру своего партнера и не упасть. По сигналу игроки меняются ролями.

116. КТО СИЛЬНЕЙ?

Партнеры в парах держат друг друга поясами и пытается вытащить своего противника на свою сторону. Проигравший делает 3 приседания.

117. КТО САМЫЙ БЫСТРЫЙ?

Партнеры в парах пытаются взять пояс, который они держат оба по сигналу («1» или «2»). Только по конкретной команде (например, «пояс»), они оба должны его отпустить. Тот, кто сделал это медленнее, делает 3 приседания.

118. ЕЗДА НА МИНИ–САНЯХ

Один из партнеров держит свой пояс и пояс своего партнера сзади него. Другой сидит и держит другие концы пояса под коленями и толкает стоящего партнера. По сигналу партнеры меняются ролями.

119. РЕМБО

Оба партнера связывают пояса вокруг головы, с узлом на спине. Партнеры борются и пытается забрать бандану у противника. Игрок, который теряет первым, делает 3 приседания.

Ж. Игры с использованием подушек

120. ПИРУЭТЫ – вращение на одной ноге по часовой стрелке и против часовой стрелки.
121. НОЖНЫЕ КЛЕЩИ – поймать подушку в обе ноги, подбрасывая ее вверх.
122. ШЛЯПА – удерживать подушку на голове, стоя на одной ноге.
123. ЖОНГЛИРОВАНИЕ ПОДУШКОЙ – жонглирование подушкой обеими ногами.
124. ПАДАЮЩАЯ ШЛЯПА – дать подушке упасть с головы, а затем ударить ее ногой.
125. БРОСОК И УДАР – бросить подушку вверх одной ногой, а затем пнуть ее другой.
126. РОБОТЫ ИЗ ПОДУШЕК – один игрок из пары стоит обеими ногами на подушках. Эти игроки – роботы. Роботы гонятся за людьми, но они не могут двигаться без подушек под ними. Если до человек дотронулся робот, он делает 3 приседания.
127. ДРАКА ПОДУШКАМИ В ПАРЕ – оба игрока в паре получают подушку. Цель состоит в том, чтобы ударить партнера подушкой. Человек, который получает удар первым, делает 3 приседания. У одного игрока не может быть более одной подушки одновременно. Альтернативная версия игры – подушки можно только ударять ногами.
128. ВЕЛИКАЯ БИТВА – две команды, разделенные линией, бьются подушками. Подушки нельзя трогать руками или поднимать с пола. Если кто-то получает удар, он покидает поле боя. Выигрывает команда, которая потеряла меньше игроков.
129. ЧИСТКА ПОДУШЕК – две команды, разделенные линией, бросают подушки (мусор) на поле другой команды. По сигналу, все игроки стоят на месте. Выигрывает команда, у которой осталось меньше подушек.
130. КТО ДАЛЬШЕ, КТО ВЫШЕ? – игроки бьют подушку ногами, используя указанную технику тхэквондо. Игроки пытаются подбросить подушку выше при помощи «ап чаги», и дальше при помощи «долио чаги».

131. ФУТБОЛ ПОДУШКАМИ – игроки образуют пары. Каждая пара получает подушку. Они играют ею, как если бы это был нормальный футбольный мяч. Играют без ворот, вместо них стены зала. Тот, чья стена принимает мяч первой, делает 3 приседания.

132. НАПАДЕНИЕ ПОДУШКАМИ – один игрок стоит спиной к стене, он не может бегать и становится вратарем. У другого игрока 3–5 подушек. Он пытается попасть в стену с подушками. Партнеры считают, сколько раз они попали в стену. Выигрывает голкипер, который взял больше выстрелов.

133. СВИНКА В СЕРЕДИНКЕ С ПОДУШКАМИ – игра для групп по 4 человека. Один игрок (свинка) пытается достать до подушки, которую подбрасывают между собой 3 других игрока. Если свинка достала до подушки, все 3 игрока делают по 3 приседания. По сигналу следующий человек становится свинкой.

134. ПАДАЮЩАЯ ПОДУШКА – каждая пара получает 2 или 3 подушки. Один партнер держит подушку на высоте головы партнера. Он начинает падать, отпуская подушку. Другой партнер должен быстро среагировать и пнуть подушку, прежде чем она коснется пола. Партнеры считают, сколько раз они ударили ногами подушку. Побеждает тот, кто набрал больше очков, проигравший делает 5 приседаний.

135. СХВАТКА С БОЛЬШОЙ БОРОДОЙ – каждая пара получает две подушки. Они держат их при помощи подбородков и груди. Потом они начинают бороться и пытаться забрать «бороду» противника. Тот, кто теряет свою бороду, делает 3 приседания.

К. Игры с полотенцами

136. КОНЬКОБЕЖЦЫ – игроки образуют пары. Каждый игрок получает полотенце и стоит на нем. Партнеры мчатся к финишу, скользя на своих полотенцах. Проигравший делает 3 приседания.

137. СКОЛЬЗЯЩИЙ ТУЛЬ – игроки стоят на полотенцах и выполняют комбинации. Цель состоит в том, чтобы не потерять свое полотенце.

138. СКОЛЬЗЯЩИЙ МАЦОГИ – игроки образуют пары и стоят на полотенцах. По сигналу, начинается борьба. Они пытаются коснуться противника своей рукой до любой части тела, не сходя с полотенца. Тот, до которого коснулись первым, делает 3 приседания.

139. СКЕЙТБОРДИНГ – один партнер стоит на полотенце одним боком, как будто это скейтборд. Другой партнер тянет полотенце и человека, стоящего на нем. Они могут менять направление и скорость. По сигналу, партнеры меняются ролями.

140. МИНИ–ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ – игроки образуют группы из 3–х человек. У каждой группы есть полотенце. Партнер № 1 стоит на нем в позиции «аннунсоги». Другие два сидят верхом на противоположных сторонах полотенца и тянут его за концы. По сигналу они оба начинают агрессивно тянуть и толкать его, имитируя землетрясение. Человек на полотенце должен держать равновесие и не упасть. По сигналу, партнеры меняются ролями.

141. ЛЫЖИ – игра похожа на предыдущую. На этот раз, каждая группа получает 2 полотенца. Один игрок стоит на них, как если бы они были лыжами и держит один из их краев. Два других партнера тянут полотенца. Лыжник должен поддерживать баланс. По сигналу, партнеры меняются ролями.

142. РЫБАКИ – игроки образуют группы по 3 человека и выбирают номера: 1, 2 и 3. Игрок номер один – рыба, игроки № 2 и 3 – рыбаки. Они держат одно полотенце как сеть. Все рыбаки загоняют всю рыбу в зале. По сигналу следующие игроки становятся рыбами.

L. Игры с использованием зажимов

143. ДВА ЗАЖИМА – все игроки кладут 2 зажима на высоте своих локтей. Игроки преследуют друг друга и попытаются взять зажимы других. Если кто-то снял зажим, они должны вернуть его. Если кто-то проигрывает, они делают 3 приседания с поднятыми вверх руками, так чтобы другие видели, что они не может быть атакован прямо сейчас. После приседаний игра продолжается.

144. ЧЕТЫРЕ ЗАЖИМА – игра похожа на предыдущую, только на этот раз игроки ставят зажимы на свои локти и колени. Те же правила, что и раньше. Другие части тела также могут быть использованы, например, плечи, живот и т.д.

145. ЗАЖИМЫ МАЦОГИ – игроки образуют пары. Каждый из них занимает 4 зажима, два для локтей и два для коленей. Они стоят напротив друг друга в положении боя («ниундзясоги») и начинают бой. Игроки имеют 4 жизни (4 зажима). Если противник забирает их зажим, они крепят его к поясу и теряют одну жизнь. Выигрывает игрок, который забирает себе все 4 зажима своего оппонента, проигравший делает 5 или 10 приседаний.

146. БИТВА НА ЗАЖИМАХ – игроки образуют пары и выбирают номер: 1 или 2. Все «единицы», становятся командой 1 (желтые зажимы), все «двойки» становятся командой 2 (сиреневые зажимы). Каждый игрок берет два зажима и крепит их к обоим локтям. Обе команды стоят друг напротив друга по обе стороны зала. Каждая команда также имеет корзину, чтобы положить в нее зажимы противоположной команды. Никто не может брать зажимы из нее. По сигналу обе команды начинают бой. Когда кто-то забирает зажим противника, они должны быстро положить его в корзину своей команды. Если игрок потерял оба своих зажима, он выходит из игры и садится на скамейку запасных. По сигналу, команды заканчивают бой и тренер подсчитывает количество зажимов в корзине каждой команды. Побеждает команда, у которой их. Проигравшие делают 10 приседаний. Рекомендуется проводить короткие бои (2–3 минуты), так чтобы игроки, вышедшие из игры, также имели возможность играть снова.

М. Игры с использованием дудок–амулетов

147. ПОЮЩИЙ ТУЛЬ – каждый ученик получает 2 дудки. По сигналу они выполняют комбинацию с дудками в обеих руках. Они стараются ритмично

нажимать и отпустить дудки, выполняя комбинацию (растягивая и расслабляя мышцы).

148. ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ПРИНЦА ПАУКА – игроки образуют пары. Они получают одного паука и кладут его на пол. Первый игрок становится телохранителем принца–паука, а другой – террористом, который пытается наступить на принца. Телохранитель не может ударить агрессора, только оттолкнуть его. Если террористу удастся наступить на паука, телохранитель делает 3 приседания. По сигналу игроки меняются ролями.

149. КРАБ ИЛИ ПАУК? – игроки образуют пары. Каждая пара получает одного паука и одного краба и ставят их в линию, около 2 м друг от друга. Партнеры разделены линией из ремня. Они борются над этой линией и пытаются коснуться до любой части тела своего противника. Тот, до кого первым коснулись, делает 1–3 приседания. Во время боя тренер может сказать: «паук» или «краб». Игроки должны быстро добраться до подходящего талисмана и забрать его. Тот, кто проигрывает делает 1–3 приседания.

150. КРЫШКА – игроки образуют пары и получают по одному талисману на пару. Затем они ложатся на животы, лицом друг к другу, с талисманом между ними. Тренер говорит «левый» или «правый». Игроки должны быстро положить свою левую или правую руку на талисман. Человек, который сделал это медленнее, делает одно отжимание. Тренер может говорить другие слова, кроме «левый» и «правый». Если игрок случайно поднимает свою руку или прикасается к животному, он делают одно отжимание.

151. РАССЫПАННЫЕ СОКРОВИЩА – игроки образуют пары и играют в салочки (один игрок должен коснуться противника ногой). Тренер раскладывает случайным образом талисманы на полу по всему залу. По его сигналу, например, «Паук!», все игроки начинают собирать пауков, которые они видят. Затем они сравнить свой результат с партнером. Игрок, который собрал меньше талисманов, делает 5 приседаний. Если тренер кричит «животные!», игроки собирают любых животных и так далее.

N. Игры с использованием дисков

152. ПРЫГАЮЩАЯ ПИЦЦА – игроки берут диск и начинают прыгать на нем и вне его. По сигналу они становятся на пиццу и пытаются сохранить баланс.

153. ПАДАЮЩАЯ ПИЦЦА – каждый игрок получает один диск и кладет его на голову. Затем он осторожно наклоняется вперед и дает диску упасть. Потом они должны быстро ударить диск ногой до того как он упадет на землю.

154. ПИЦЦЫ В ПЕЧКЕ – запинывать пиццы как можно выше.

155. ПАКМАН – игроки образуют пары. Каждая пара получает два диска. Один игрок становится Пакманом и держит по диску в каждой руке. Они должны догнать своего партнера и зажать его между обоими дисками. Затем они отпускают их, а другой партнер становится Пакманом.

156. ЦВЕТНАЯ ДОРОГА – тренер кладет диски на разных расстояниях, образуя дорогу. Игроки идут по дороге и прыгают с одного диска на другой.

157. ПИЦЦА – игроки образуют пары и начинают играть в салочки ногами друг с другом. Тренер кладет «пиццы» в случайных местах на полу. Затем он выкрикивает цвет пиццы. Игроки должны быстро найти пиццу этого цвета и заорать ее. Если они терпят неудачу, они делают 3 приседания. После приседаний, игроки продолжают гоняться друг за другом. Опять же по сигналу они начинают искать пиццу соответствующего цвета.

158. СРАЖЕНИЕ НА ПИЦЦАХ – игроки делятся на две команды: А и Б. Команды разделены линией или матом. Тренер кладет диски на землю, а затем дает сигнал к началу боя. Игроки бросают диски, как фрисби, если кто-то получает удар, он покидает поле битвы, делает 5 приседаний и возвращается к игре.

159. ЦЕЛЬ – ПИЦЦА – игроки образуют группы от 4 до 6 человек. Тренер отмечает линию или зону для метания. Все игроки одновременно бросают

свои диски в зону. Тот, кто бросил ближе всего к цели, побеждает, остальные делают по 3 приседания.

160. БЫСТРАЯ ПИЦЦА В ПЕЧКЕ – игроки образуют пары. У одного из них 4 пиццы. Другой готовится выполнить удар по технике «бандаэдолиогоро чаги». Тот, кто держит пиццу, выставляет все 4 пиццы, одну за другой. Ударяющий должен быстро сделать 4 крутящихся техники одну за другой, и нанести удар по всем 4 пиццам.